

ツナとキャベツのトマトパスタのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：476kcal 🧂 塩分：2.6g

お家にある食材でささっと作れるパスタレシピ♪
「マギー コンソメ 無添加」を加えることで、トマトの酸味が和らいで旨味が増えるので、お子さまでも食べやすくなりますよ。
小麦不使用 & 9大アレルギー不使用のレシピです。

使用商品

ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。



材料 3人前

ケンミン ライスパスタ：1袋 (250g)	オリーブオイル：大さじ2.5 (30g)
カットトマト缶：1缶 (400g)	マギー コンソメ 無添加：1.5本 (6.8g)
ツナ缶（油漬け）：1缶 (55g)	黒こしょう：適量
キャベツ：2枚 (100g)	
にんにく：1片 (5g)	

作り方

- (1)
ツナは油を切っておく。
キャベツはざく切りにし、にんにくは包丁の背で潰す。
- (2)
鍋でたっぷりのお湯を沸かし、基本のゆで方でライスパスタを6分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●基本のライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (3)
フライパンに、オリーブオイル（大さじ2）とにんにくを入れたら火をつける。
【弱火】でじっくりとにんにくの香りを出す。
香りが出たら、にんにくは取り出しておく。
- (4)
キャベツ・カットトマトを加えて、混ぜながら煮詰める。【約5分】
- (5)
煮詰まったら、ツナ・「マギー コンソメ 無添加」を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- (6)
ゆでたパスタを加えてよく和えたらオリーブオイル（大さじ1/2）をまわしかける。
黒こしょうをトッピングする。