

フライパン一つでつくるキャベツとツナのスパゲッティ

材料 (1人分)	
スパゲッティ	100 g
キャベツ	100 g (1~2枚)
にんにく	5g (1片)
ツナ(缶詰)	40 g (小1/2缶)
水	360ml
オリーブオイル	4 g (小さじ1)
コンソメスープの素	小さじ1/2 (または1/2個)
塩	少々
塩	少々
こしょう	少々



① **キャベツ**
一口大に切る

にんにく
薄切り

② 水…360ml, オリーブオイル…
小さじ1, コンソメスープの
素…小さじ1/2, 塩…少々

沸騰させる

スパゲッティ, キャベツ, にんにく

時々混ぜながらゆでる (ゆで時間: スパゲッティの袋を見る)

④

火を強めて,
水分をとばす

⑤ **ツナ, 塩・こしょう**

火を止めて, 混ぜる

コーンクリームスープ

材料 (1人分)	
スイートコーン缶詰 (クリーム状)	95 g (小1/2缶)
牛乳	150ml
コンソメスープの素	小さじ1/2 (または1/2個)
バターまたはマーガリン (ソフト)	小さじ1 (4g)
小麦粉	小さじ1 (3g)
(こしょう)	少々
(乾燥パセリ)	少々



① **バター, 小麦粉**

バターは柔らかくして, よく練り混ぜる

② **スイートコーン, 牛乳, スープの素**

弱火で, 混ぜながら加熱する

③ **①のバター + 小麦粉**
こしょう

とろみがついたら, こしょうをふり, 火を止める

沸騰したら, ①を加えてよく混ぜる

(盛りつけ後, 乾燥パセリをふる)