

ブロッコリーのツナパスタ

ツナ缶の旨味とコクで簡単パスタ、ランチにどうぞ



材料（4人分）

ツナの缶詰	……	1缶
ブロッコリー	……	1株
ライスパスタ	……	250g
オリーブオイル	……	大さじ1
塩、こしょう	……	少々

作り方

- 1 ライスパスタは袋の表示通りゆでる。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。
- 3 フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、油切りをしたツナを入れて炒める。
- 4 3 にブロッコリーを加え炒めあわせる。
- 5 ゆであがったライスパスタを 4 であえ、塩、こしょうで調味してできあがり。