

ツナの和風パスタ



カンタンメニュー

カロリー	563	kcal
たんぱく質	32.1	g
脂質	24.9	g
炭水化物	60.0	g
食塩相当量	1.8	g

食物繊維	15.4	g
糖質	44.6	g

【材料】

材料	分量
ツナ缶	1 缶
たまねぎ	1 / 4 個
めんつゆ 2倍タイプ	大さじ 1
バター	5 g
黒こしょう	お好みで

【作り方】

- [1]たまねぎは薄切り、ツナは油をきっておく。
- [2]麺は表示の時間ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- [3]フライパンにバターを熱し、[1]を加えて炒める。
- [4]材料に火が通ったら[2]、めんつゆを加えて炒め合わせる。
- [5]器に盛り付け、お好みで黒こしょうをかける。