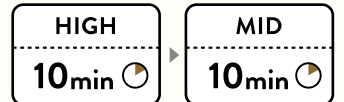


スパゲッティを別茹でする必要がなく、
お手軽に作れる本格メニュー。



Pasta recipe 02

キャベツとツナのクリームチーズパスタ



材料

スパゲッティ	160g
キャベツ	大2枚(200g) 一口大にカット
玉ねぎ	1/4個(70g) みじん切り
しめじ	1/2パック(60g)
ツナ	小1缶(70g)
クリームチーズ	大さじ2
牛乳	200ml
コンソメ(キューブ)	1個
水	200ml
塩	小さじ1
黒コショウ	少々

作り方

1. スパゲッティとキャベツ以外の材料を全てグリルパンに入れる。
2. スパゲッティを半分に折ってパラパラと入れ、キャベツを入れる。
3. 蓋をして【HIGH10分】、
沸騰したら【MID10分(スパゲッティに表示されている茹で時間)】
4. 蓋を取って全体を混ぜる。
5. お好みで黒コショウをふる。

大人は黒コショウ
多めがオススメ!

