

家にあるものでパパっと  
ちっチャイ菜とツナのパスタ（1人前）



【材料】

ちっチャイ菜 3~4枚  
パスタ(乾麺) 100g  
ツナ(パウチタイプ) 50グラム  
サラダ油 大さじ1  
にんにくチューブ 適量  
(生のにんにくや、チップでも代用可能)  
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1.5  
塩こしょう 適量  
※こしょう(仕上げ用) 適量  
※塩(パスタを茹でる時用) 適量



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を食べやすい大きさ(1センチ幅くらい)に切る。
- ② 耐熱の容器に入れ、ふんわりラップをして、600Wで2分間加熱し、しっかりと水気を切る。
- ③ パスタを表示の時間より1分程度短く茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、中火にかける。香りが立ったら、水分を絞った②と、ツナを入れてさっと炒めたら、めんつゆと塩こしょうを入れる。
- ⑤ ④に③を投入して全体が絡むよう混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みでこしょうをかける。