

# ふれあいのわ

コープきふ  
中濃支所  
0120-295-130

中濃エリア委員会

プラス  
PLUSのおすそめレシピ  
エリアで作ってみました 😊

米粉を使った

〈いつでも注文可能〉



## 大根おろしとツナの和風パスタ

＜材料＞2人分

- ・米粉パスタ...200g
- ・ツナ...1缶
- ・大根...
- ・かいわれ大根...1パック
- ・きざみのり 適量
- ・しょうゆ

＜作り方＞

- ① パスタを茹でる  
↓ その間に
- ② 大根は、すりおろし、かいわれ大根は食べやすい長さに切る
- ③ 茹であがったパスタを皿に盛り、大根おろし→ツナ→かいわれ大根→きざみのりの順にのせ、しょうゆをかけて完成



パン粉までもさっぱりおいしいネ

## 濃厚ツナ入リトマトパスタ

＜材料＞2人分

- ・米粉パスタ-200g
- ・オリブオイル-大さじ3
- ・にんにく-1かけ
- ・ツナ-1缶
- ① カットトマト...2パック(776g)
- ② パルメザンチーズ...大さじ3
- ③ 牛乳...大さじ1
- ④ ケチャップ...大さじ3
- ⑤ 塩...小さじ1/2
- ⑥ コショウ...少々

＜作り方＞

- ① パスタを茹でる  
↓ その間に
- ② フライパンにオリブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ弱火にかけ香りが立つまで炒める
- ③ ツナも加え軽く炒める。
- ④ ①を全て加えソースの完成!!
- ⑤ 茹でたパスタを加えソースを全体に絡めて完成

フライパンで簡単😊



濃厚でコクがあるのに後味さっぱり



小麦パスタより腹もちが良いかも

のどごしが良いネ