

# ツナときのこの和風パスタ

【1人分:591kcal】



## 材料(4人前)

パスタ	360g
サラダ油	大さじ1と2/3
ツナ缶詰	160g
鶏ひき肉	60g
玉葱	150g
しめじ	120g
コーンホール缶詰	60g
赤ピーマン	50g
干しいたけ	2g
生姜	8g
にんにく	1.5g
サラダ油	大さじ2/3
水	160ml
和風だしの素	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
醤油	大さじ1と1/3
七味唐辛子	少々
片栗粉	大さじ1
かいわれ大根	20g

## 作り方

- ①ツナ缶詰は油分をきり、ほぐす。
- ②玉葱は薄切り、しめじはほぐす。
- ③コーンホール缶詰は水分をきる。
- ④赤ピーマンは線切り、干しいたけは戻して薄切りにする。
- ⑤生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ⑥かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ⑦⑤をサラダ油で炒め香りを出し、鶏ひき肉・②④を炒め、水を加えて煮る。
- ⑧①③を加えてさっと煮て、調味料で味を調える。
- ⑨片栗粉を同量の水で溶き、⑧に混ぜながら加えて、とろみをつける。
- ⑩パスタを茹でサラダ油を絡め器に盛り付け、⑨をかける。
- ⑥を飾る。

## ～POINT～

コーンホール缶詰はソースに混ぜずに飾ると彩りが良くなる。