

おすすめレシピ

●ペンのツナサラダ

ペンは、ペン先のようにとがった形の Pasta です。
ペンをマカロニやスパゲティに替えてもおいしく
できますよ。



ざいりょう にんぶん
材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方	な ど
ペンネ	かんそう	(乾燥)	40 g				
ツナ			30 g				
きゅうり			1/2本		うすい	わぎ	輪切り
キャベツ			3,4枚		せんぎ	せんぎ	千切り
塩・こしょう			少々				
しょうゆ			小さじ1				
オリーブ油	あぶら	(なければサラダ油)	小さじ1				



- きゅうりは輪切りにし、塩をふっておく。
キャベツを千切りにする。



- 鍋にお湯を沸騰させ、塩を少し入れてペンをゆでる。
(ゆで時間は袋の表示を見てください)
ゆでたペンネにオリーブ油をまぶし、冷ましておく。



- ペンをゆでた後のお湯をもう一度沸騰させ、キャベツをゆでる。

さっとゆでられたらザルに引き上げ、水をかけて冷ます。

- 水気をしぼったきゅうり・キャベツと、ペンネ、ツナをボールに入れ、
塩・こしょう・しょうゆで味付けをする。
- 冷蔵庫で冷やし、お皿に盛りつける。