

まいたけとツナの トマトクリーム パスタ

エネルギー：607.10kcal(1人前)
食塩相当量：1.61g(1人前)



妙義ナバファームオフィシャルサイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

まいたけの香りと食感がツナと絡んだ
ごちそうパスタ。生クリームがなくても作れる
コクのあるトマトクリーム仕立てです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

まいたけ(ほぐす)……………1パック
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個
にんにく(みじん切り)……………1かけ
ツナ(缶詰)……………小1缶(80g)
トマト缶(粗く刻む)……………250g
牛乳……………200ml
スパゲティ(乾)……………180g
塩……………適量
オリーブオイル……………大さじ2

■作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れ(湯の1%)スパゲティをゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて焦がさないようにじっくり炒める。
- ③まいたけを加え、こんがりしたら、トマトの水煮、①の茹で汁(100ml)、ツナ(汁ごと)を加えからめる。
- ④③にパスタ、牛乳を加えて軽く煮からめ、塩で味をととのえて器に盛る。

Point!

牛乳を入れてから長く加熱すると
分離しやすいので、最後は素早くからめて
仕上げましょう。

