



和風 パスタ

おしんスパゲッティ

材料 (3人分)

ペンネーム：ホヨちゃん さま
(ハーモネスタワー松原)

- スパゲッティ・・・200g
- 大根・・・1/4本
- シーチキン・・・1缶
- きざみ焼のり・・・適量
- 大葉・・・6枚
- 塩・・・適量
- しょう油かポン酢
・・・お好みの量

作り方

- 1 大根はすりおろしておく
- 2 大きめな鍋に湯をわかし、沸騰したら塩を適量入れてスパゲッティをゆでる
- 3 ゆであがったら湯を切り熱いうちに器にもり、大根おろし・シーチキン・きざみのり・大葉の順にのせ、しょう油かポン酢をかけて、まぜていただく

～応募者コメント～

最後のしょう油かポン酢は入れすぎないように。味が薄ければ再度足してください。
夏の食欲のないときにおすすめです。



和風 パスタ

なっとう・ツナパスタ

パンネーム：たまねぎちゃん さま
(コンフォール松原)

作り方

材料(1～2人分)

パスタ	・ ・ 100g
納豆	・ ・ 1パック
ツナ缶	・ ・ 1缶
マヨネーズ	・ ・ 大さじ1
きざみネギ	・ ・ 適量
きざみのり	・ ・ 適量

- 1 パスタをゆでる
- 2 なっとう、ツナ、マヨネーズをまぜる
- 3 パスタの上に②ときざみネギ、きざみのりをお好みの量かけて完成！

～応募者コメント～

ものすごく簡単な
時短レシピなので
お昼によく食べています♪
ネギの代わりにカイワレ大根
をのせてもおいしいです！



簡単さっぱりパスタ

(コンフォール草加ご入居者様)

爽やか
パスタ

材料(1人分)

パスタ	・ ・ 100g
ツナ缶	・ ・ 1/2缶
大根	・ ・ 3cm
カイワレ	・ ・ 1/4パック
しょうゆ	・ ・ 適量
ゴマ	・ ・ 少々

作り方

- 1 大根をおろす
- 2 パスタをゆでる
- 3 ゆでたパスタに大根おろし、ツナ缶、カイワレをのせて、しょうゆをかけ、
- 4 お好みでゴマをかけて完成！

～応募者コメント～

夏にさっぱり食べられます！