

うるおい野菜のカンタンおいしいレシピ°

.....

F



フリルアイスとトマトのスパゲティ

- ①スパゲティは、袋表示ゆで時間に従ってゆでる。
- ②①と並行して大きめのボウルにツナを缶汁ごと入れ、ざく切りにしたトマト、食べやすくちぎったフリルアイス、(A)を入れる。
- ③ゆで上がったスパゲティは急いで冷水につけて冷まし、水けを切る。
- ④③を②に入れ、全体をさっくり混ぜ器に盛る。

材料(4人分)

フリルアイス……………2袋
トマト……………大2コ
ツナ缶……………大1缶(約160g)
スパゲティ……………300g

(A)

塩・オリーブ油……………各小さじ1
粗挽き黒こしょう……………適宜
にんにく(おろす)……………適宜