

ニンジンパスタ

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(4人分)

- にんじん 1.5本
- ツナ 1缶
- オリーブオイル 小さじ1

〈ホワイトソース〉

- 牛乳 200ml
- 小麦粉 大さじ2
- しお・こしょう 少々
- バター 20g

作り方

- (1)皮をむいたにんじんを、ピーラーでうすくけずる。※
- (2)〈ホワイトソース〉の材料を耐熱ボールに入れよく混ぜ、「電子レンジで1分半加熱して、かき混ぜる」ことをとろみがつくまで繰り返し、ツナとあえる。
- (3) (1)をオリーブオイルとあえて、ラップをし電子レンジで2分加熱する。(2)をかけて、できあがり！



おてつだいポイント

※にんじんをピーラーでうすくけずりましょう！
(にんじんは縦半分にカットしてから！にんじんが安定し、安全です。)

