

ツナとキャベツのサラダペンネ

ざいりょう 材料 (2人分)



つくりかた 作り方



1 なべに1リットルの湯をわかし、**しお**を加え、**ペンネ**を入れて袋に書いてある時間のとおりにゆでます。



2 **キャベツ**は食べやすく手でちぎります。



3 **キャベツ**のしんを、**細切り**にします。



4 **アスパラ**は根元のかたい皮をむいてななめに3~4つに切ります。



5 **ペンネ**がゆで上がる2分前になったら、**キャベツ**と**アスパラ**を順に入れて、いっしょにゆでます。



6 **ペンネ**と**野菜**がゆで上がったならざるに上げて、水けをしっかりと切り、ボウルに入れ、**しょうゆ**、**ツナ**、**マヨネーズ**を加えてよくまぜます。



7 うつわに盛って、できあがりです！

ツナ缶をあけるときは、
ふちで手を切らないように
気をつけよう！かならずスプーンや
フォークを使って取り出してね！