

【 ツナトマトスープパスタ 】

かんたん
カップ1つで簡単！

あさ
朝ごはんや

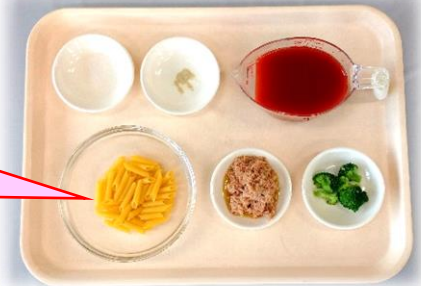
じゅんせい やしょく
受験生の夜食にも！



ざいりょう
～材料～

- ・マカロニ(早ゆでタイプ) 30g
- ・ツナ缶 1/2缶(35g)
- ・冷凍ブロッコリー(小さめに切っておく) 2個
- ・トマトジュース(無塩) 200ml
- ・塩こしょう 少々

早ゆでタイプ
(3分)を使用！



つく かた
～作り方～



- ① 400～500ml入る
おお
大きめのマグカップを
じゅんび
準備します。



- ② マグカップに材料をすべて
ざいりょう
入れ、まぜます。



- ③ ふんわりとラップをし、
600w のレンジで4分
かねつ
加熱します。



- ④ マカロニが
やわらかくなる
まで、そのまま
ぶんお
2～3分置いて
おきます。



- ⑤ ラップをはずし、**(熱いので注意!)**
あつ
まぜ合わせて完成！
かんせい

か
トマトジュースの代わりに
やさい
野菜ジュースでも OK！

