



## 1/17(水) 小松菜ツナパスタ

(材料)

小松菜  
お好きなパスタ  
ツナ缶  
おろしにんにく  
醤油  
みりん  
オリーブ油  
塩  
こしょう

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、オリーブ油と塩を入れてパスタを茹でる。
- ③ 途中で①の根元の方を入れ、時間差で葉の方も同時に茹であがるように加える。
- ④ ボウルにツナ缶をあけ、醤油、みりん、にんにく、オリーブ油を加えて混ぜる。
- ⑤ ③が茹で上がったら水気を切り、ボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩とこしょうで味を調える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。