

甘いかぼちゃと香ばしいごまが好相性

かぼちゃとツナの黒ごまパスタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ツナ缶の油とゆで汁をしっかり合わせることで、パスタにソースが絡みやすくなります。
ゆで汁に塩をしっかり利かせることで味がぼやけません。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)	パスタの茹で汁
..... 180g	 大さじ4
かぼちゃ 200g	いりごま(黒) .. 大さじ2
ツナ缶(油漬け) 1缶	すりごま(黒) .. 大さじ2
おろしにんにく	小ねぎ 適量
..... 小さじ1	

- 1 かぼちゃは種とワタを取り2cm角に切る。
- 2 ボウルにツナ缶(油ごと)、おろしにんにくを入れる。
- 3 鍋に水2L、塩大さじ1(分量外)、**1**を入れて火にかける。
沸いたらスパゲッティを加えて規定時間ゆでる。
- 4 途中かぼちゃがやわらかくなったら取り出し、**2**に入れてフォークなどで粗めにつぶす。
パスタのゆで汁を加えてよく混ぜる。
- 5 **4**に、茹で上がったスパゲッティ、いりごま、すりごまを加えて和える。
皿に盛り小ねぎを散らす。