

フライパン 1 つで作る!

簡単きのこことツナの和風スープパスタ



★ 材料 ★ (2人前)

しょうゆ	30ml	唐辛子	適量
みりん	30ml	(輪切り、鷹の爪でもOK)	
めんつゆ	30ml	ツナ缶	1缶
(本だし、白だしでもOK)		ゴマ油	大さじ1
水	400ml	(サラダ油でもOK)	
きのこ類など	適量	パスタ麺	2人分
にんにく	1片		

★ 作り方 ★

1. きのこ類などを食べやすい大きさに切ります。にんにくはざっくりとみじん切りにします。
今回のレシピでは冷蔵庫にあったネギ、しめじ、えのきを使用しています。他にも舞茸やエリンギなどもおすすめです。好きな野菜を入れてアレンジしてみましょう。
2. ゴマ油 (またはサラダ油) に、にんにくを入れて弱火にかけます。
シュワシュワと気泡が出てきたら唐辛子を加えて軽く炒めます。
辛味が苦手な方は唐辛子を入れなくてもOKです。
3. 火を止めて (1) で切っておいたきのこ類などの野菜とツナ缶を加えて炒めます。
ツナ缶の油分が飛び跳ねますので火を止めてから加えましょう。

4. きのこと類などの野菜がしんなりするまで中火で炒めます。
にんにくや唐辛子はこげやすいので、混ぜながら炒めましょう。
5. しんなりしてきたら、しょうゆ、みりん、めんつゆ、水を加え、沸騰してポコポコと大きな泡が出てくるまで煮立たせましょう。
沸騰しすぎると小さな気泡が出てくるので火加減を調整しましょう。
6. 沸騰して1～2分ほど煮たら、パスタ麺を入れて茹でましょう。
麺がフライパンに収まらない時は、半分に折ってから入れましょう。
麺が重なっているとくっつきやすいので、たまに軽くかき混ぜましょう。
7. ふたをして完成を待ちましょう。
パスタは袋に記載してある時間から30秒ほど短めに茹でます。
ふたが無い場合は沸騰させすぎないように注意しましょう。
(水分が蒸発しすぎてしまいます。)
8. 茹で終わったらお皿に盛りつけて完成！
きざみのりやゴマ、水菜などを飾るとGood！

