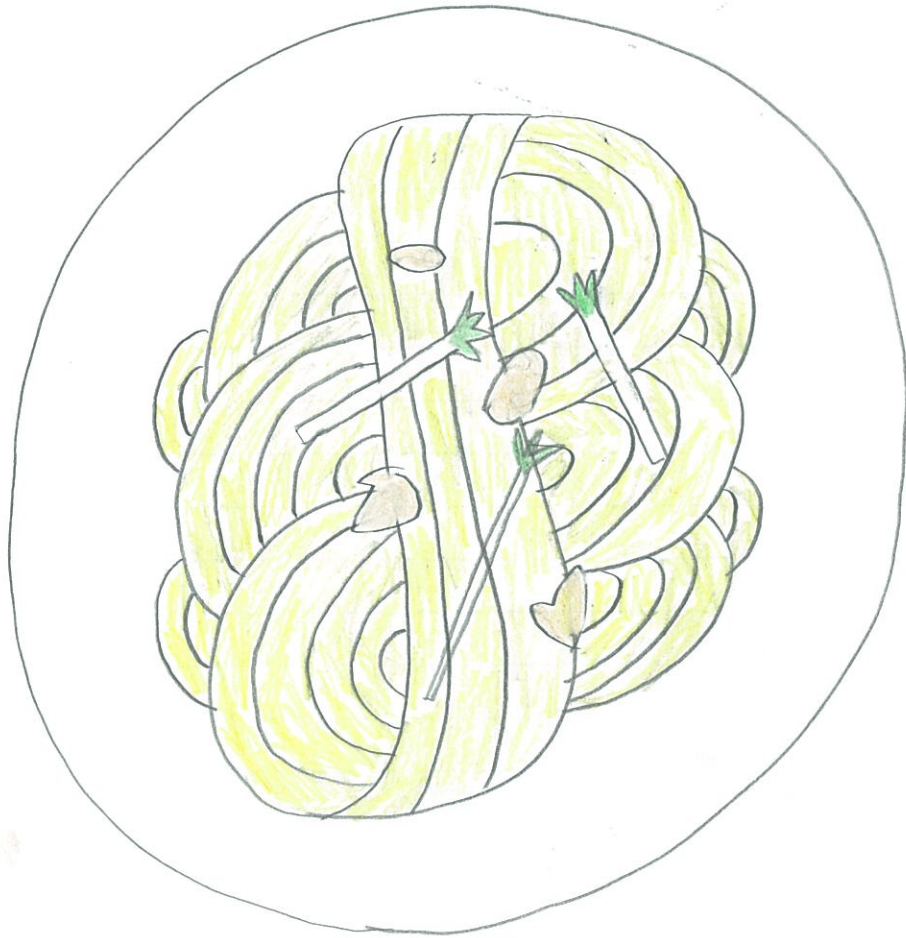


ツナマヨパスタ

文教大学 管理栄養学科 実習生



材料

- ・パスタ 60g
- ・シーチキン 30g
- ・水菜 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1杯
- ・めんつゆ 大さじ1杯

作り方

- ・鍋にお湯を沸かし、塩少々とパスタを入れて茹でます。
- ・どんぶり or 深めの皿に移し、少し冷ましてからマヨネーズ、めんつゆ、シーチキン、水菜を入れ、混ぜれば完成。