

キャベツのクリームパスタ

○材料（4人分）

スパゲティ	4束
キャベツ	葉中2枚程度（60g）
しめじ	1/4株
ツナ	1/2缶
無調性豆乳	120cc
レモン汁	小さじ2弱程度（10g弱）
粉チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々



○作り方

1. キャベツ、しめじは食べやすい大きさに切りさっとゆでて水気をきる。
2. スパゲティは半分に折り、指定時間ゆでて水気をきる。
3. ツナは汁気を切り、豆乳、レモン汁と合わせてフライパンで温める。
※温度が高くと分離するので煮立たせないように気をつける。
4. 3に1、2、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、味をととのえる。

○ポイント

- ・豆乳とレモン汁を合わせるととろみがついてクリームソースに変身！
- ・お好みでツナの汁やバターを加えるとより濃厚な仕上がりになります。
- ・パスタがソースを吸うのでソースの量は少し多めに作るといいと思います。

