



ツナときのこのクリームパスタソース

材料

■1人分※パスタ100g分

玉ねぎ	1/4個(50g)
しめじ	50g
ツナ缶	50g
牛乳	120ml
昆布茶	小さじ1/4
パルメザンチーズ(粉)(お好みで)	適量
ピンクペッパー(粗挽き)(お好みで)	適量

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、しめじは小さく分ける。
- 2 中容器に牛乳を入れて昆布茶を加え混ぜる。ツナ缶の汁気を軽く切って加え、1の具材をのせる。
- 3 本体に水100mlを入れ、中容器をセットしてフタをする。電子レンジ(500W)で4分30秒加熱し、そのまま1分程蒸らす。パルメザンチーズとピンクペッパーをお好みで振りかけてできあがり。