

『ゴーヤとツナの Pasta』

材料(4人分)

ゴーヤ	1本
ツナ	小2個
スパゲティー	360g
コショウ	少々
オリーブ油	大さじ3



作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取り、薄くスライスしておく。
- ② 大きな鍋にたっぷりのお湯(約5リットル)を沸かし、塩大さじ4を入れる。
スパゲティーを入れ、袋表示通りに茹で、茹で上がる2~3分前にゴーヤを加える。
- ③ スパゲティーとゴーヤが茹で上がったたら、水けを切りボウルに上げ、ツナを汁ごと加え、コショウとオリーブ油を加え、よく混ぜる。
(塩気が足りない場合は、塩少々加えてください。)