

グローイングアップフード  
明治 **ステップ**  
**らくらくキューブ**

を使っています。



## トマトとツナのクリームパスタ

### 材料(一人分).....

プチトマト	5～7個
ライトツナ	小さじ2
しいたけ	1個
玉ねぎ	1/5個
早ゆでパスタ	30g
塩コショウ	少々
ステップキューブ	4個

### 作り方.....

- ①プチトマト・しいたけ・たまねぎは細かくみじん切りにする。
- ②鍋に水100mlを入れ①でみじん切りした野菜を入れて茹でる。
- ③野菜に火が通ったらツナを入れ塩こしょうで味つけをする。
- ④③にステップキューブを溶かし、茹でたパスタにかけたら完成。



### レシピポイント.....

油を使用せずに、野菜とツナの味だけで美味しく食べられるレシピです。早茹でパスタを使用すれば、簡単に作れます。

