

間引いた川俣菜は、
さっぱり冷製パスタに。



川俣菜とツナのパスタ

採れたて

子供向け

大人向け

材料 (2人分)

川俣菜 (茹でたもの)	200g
シーチキン (缶詰)	1缶
細めのパスタ	160~200g
ミョウガ・シソ	お好みで

※あれば。細かく刻んでおく。

めんつゆ	大さじ2~3
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
塩・コショウ	適量

※シーチキンがオイル漬けの場合は量を少な目に



成長途中の柔らかい川俣菜 (間引いた苗) で作ると、柔らかくて美味しいです。

作り方

- 1 パスタは時間通りに茹であげ、冷水で洗い、冷やしておく。
- 2 茹でた川俣菜を細かく刻み、シーチキンとめんつゆで合える。
- 3 パスタの上に②を乗せ、上からオリーブオイルをたっぷり回しかける。
- 4 薬味のミョウガとシソを乗せ、塩コショウで味を整える。