

とっておきレシピ

kewpie



レシピのポイント

ゴーヤーとツナに、しょうゆ風味のオイルソースがよく合います。こしょうの辛味がアクセントになっています。

適温調理

サポート

材料（2人分）

スパゲティ（乾麺）	180g
ゴーヤー	1/2本（85g）
赤パプリカ（長さ半分の細切り）	1/4個（40g）
ツナ（缶詰）	大1缶（160g）
塩	適量
キューピー3分クッキング pastaを手作り オイルソースしょうゆ&ペパー	大さじ4

このレシピに使われている商品



[キューピー3分クッキング pastaを手作り
オイルソースしょうゆ&ペパー](#)

作り方

1. 下準備

① ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取る。2mm幅に切り、塩（分量外）でもみ、水で洗って水気をきる。



② スパゲティは塩を加えた熱湯で、袋の表示より1分短くゆでる。ゆであがる直前（約10秒前）に①を加えて一緒にゆで、時間でざるにあげておく。



2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・オイルソース大さじ2を入れる。
- ・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**038**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声が流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、赤パプリカと汁気を切ったツナを入れる。

3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・赤パプリカとツナをさっと炒める。



・目安時間になり、パプリカに油が回ったら、②を加える。

4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・全体をさっと炒め合わせる。
- ・残りのオイルソースを加えて全体にからめ、味を調える。



・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。