

ツナのトマトソーススパゲティ



材料（4人分）

スパゲッティ 4人分 オリーブオイル 適量

ツナ 80g 玉ねぎ 1/2個 人参 1/5本

トマト 1/2個 にんにくすりおろし少々

サラダ油 小さじ1 ケチャップ 大さじ4

塩・こしょう 少々 酒 大さじ2 砂糖 少々

鶏がらスープ顆粒 少々 トマトピューレ 大さじ4

ホールトマト 40g ソース 小さじ1 バター 5g

粉チーズ

作り方

- 1 タマネギ3mmの厚さ2cm長さの短冊・人参はみじん切りにしておく。トマトは湯むきしてざく切りにしておく。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒め、1（トマト以外）を炒める。油を切ったツナを加え酒を少量ふり、炒める。
- 3 トマトを加え、ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・砂糖・ソース・鶏がらスープ顆粒・バター・残りの酒も入れて一度沸騰させ、あくを取り、弱火で煮込む。塩こしょうで味を調える。
- 4 よく沸騰した湯で、スパゲティをゆでる。（ゆで時間は表示の倍くらい）ゆであがったらザルに取り、オリーブオイルを絡めておく。
- 5 スパゲッティにツナトマトソースをかけて、お好みで粉チーズをふる。

ワンポイント♪

スパゲッティは袋の表示の倍の時間ゆで、
やわらかく仕上げています。