

# 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  
オリーブオイル小さじ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

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 鍋にオリーブオイルを熱し、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・鶏がらスープ顆粒・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、半分に折ったスパゲティをゆでる（ゆで加減はお子さん用にやわらかめ）。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時間より長くゆで、やわらかく仕上げています。センターではゆでるお湯に塩は入れていません。

☆仕上げにソースやバターや粉チーズを加えると味にコクが出るのでお好みで調整してみてください。