

つくってみませんか？

旬のズッキーニを味わおう♪



<ズッキーニとトマトのスパゲッティ>

材料(4人分)

スパゲッティ	…	230g
ゆで塩	…	適量
サラダ油(麺用)	…	適量
ベーコン	…	30g
にんにく(おろし)	…	4g
ツナ	…	80g
たまねぎ(スライス)	…	150g
ズッキーニ(半月切り)	…	150g
トマト(さいのめ)	…	80g
バジル	…	適量
ダイスカットトマト缶	…	100g
白ワイン	…	大さじ1
黒こしょう	…	少々
オリーブ油	…	小さじ1
○トマトソース	…	40g

作り方

- ① オリーブオイルでニンニクを炒めて香りを出し、ベーコン、たまねぎ、ズッキーニ、白ワイン、黒こしょうを加え、炒める。
- ② トマト缶、ツナ、○の調味料、バジル、生トマトを加える。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。湯を切り、油をからめる。
- ④ ②のソースの中に③のスパゲッティを入れて、炒め合わせてできあがり♪

○塩	…	2.5g
○さとう	…	1g
○トマトケチャップ	…	80g
○トマトピューレー	…	50g
○しょうゆ	…	小さじ1/4

