

つくってみませんか？

ペンの形のスパゲッティ♪



<ツナとペンネのトマト煮>

材料(4人分)

ペンネマカロニ	…	180g
ベーコン(1cm短冊)	…	40g
たまねぎ(スライス3mm)	…	200g
エリンギ(スライス)	…	50g
にんにく(おろす)	…	6g
ツナフレーク油漬け	…	100g
なす(半月)	…	100g
トマト缶(さいのめ)	…	50g
オリーブオイル	…	大さじ1/2
○トマトケチャップ	…	50g
○コンソメ	…	小さじ1
○食塩	…	少々
○さとう	…	小さじ1/3
○白こしょう	…	少々
○赤ワイン	…	小さじ2
バジル	…	適量
パセリ	…	適量

作り方

- ① オリーブオイルににんにくを入れて熱し、香りがたったら、ベーコン、たまねぎ、エリンギの順に炒める
- ② 野菜がしんなりしたら、ツナ、なす、トマト缶を入れて炒め、バジル、○の調味料を入れて弱火で煮る。味を確認する。
- ③ ペンネをゆでて湯をきり、②のソースに入れてからめる。パセリを入れてできあがり♪

