

# つくってみませんか？

食缶に入る量が限られているのでこの量です 🍴



## <ツナとペンネのトマト煮>

### 材料(4人分)

ペンネマカロニ	…	100g
ツナフレーク油漬け	…	100g
ベーコン(1cm短冊)	…	25g
たまねぎ(スライス3mm)	…	200g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	50g
にんにく(みじん切り)	…	6g
トマト缶(さいのめ)	…	200g
なす(半月1cm幅)	…	140g
オリーブオイル	…	小さじ1弱
○コンソメ	…	小さじ1弱
○食塩	…	小さじ1/2
○さとう	…	ほんの少し(かくし味)
○白こしょう	…	少々
○赤ワイン	…	小さじ2
○バジル(粉末)	…	少々
パセリ(みじん切り)	…	少々

### 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、しめじの順に炒める
- ② 野菜がしんなりしたら、ツナ、なすを炒める。トマト缶を入れて炒め、○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♪

