

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🍴

<ツナとなすのトマトスパゲッティ>

材料(4人分)

スパゲッティ	…	180g
ゆで塩	…	湯1ℓに対し10g
オリーブ油(ゆでた麺にからめる)	…	小さじ2
オリーブ油(炒める用)	…	小さじ2
にんにく(みじん切り)	…	4g
ベーコン(短冊)	…	40g
たまねぎ(1/2スライス6mm)	…	180g
なす(半月1cm幅→水にさらす)	…	150g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	40g
マッシュルーム	…	40g
ツナ油漬けフレーク	…	1缶
○白ワイン	…	小さじ2
○トマトダイス缶	…	120g
○ケチャップ	…	60g
○トマトソース	…	25g
○中濃ソース	…	15g

作り方

- ① スパゲッティは規定時間より少なめにゆでてオリーブ油をからめておく
- ② 炒める用のオリーブ油ににんにくを入れて熱し、香りがでたらベーコン、たまねぎ、なす、ぶなしめじ、マッシュルームの順に炒める。
- ③ ツナ、○のトマト類と調味料を入れてソースをつくり、①のスパゲッティを入れてよく混ぜ、できあがり♪



○バジル粉末	…	少し(なくてもよい)
○コンソメ	…	小さじ1/4(1g)
○塩	…	ひとつまみ(1.5g)
○さとう	…	小さじ1/2(1.5g)隠し味
○白こしょう	…	少々