

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 | … | 130g |
| ツナフレーク油漬け | … | 100g |
| ベーコン(1cm短冊) | … | 50g |
| たまねぎ(スライス3mm) | … | 200g |
| ぶなしめじ(ほぐす) | … | 50g |
| マッシュルーム水煮 | … | 80g |
| トマト缶(さいのめ) | … | 100g |
| オリーブオイル | … | 小さじ1 |
| にんにく(みじん切り) | … | 6g |
| ○トマトケチャップ | … | 60g |
| ○トマトソース | … | 120g |
| ○コンソメ | … | 小さじ1弱 |
| ○食塩 | … | 少々 |
| ○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 |

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、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♪



パセリ(みじん) … 少々 🍴 🌸 🌸