



フライパンに入れるだけ！

## ☆トマトパスタ



### 【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

スパゲティー	300g	①なすを1cm幅程度の輪切りにする。 ②フライパンにツナ缶となす、にんにくを入れ炒める。 ③なすの色が変わり始めたら、トマト缶、水(a)、 半分に折ったスパゲティーを入れる。 ④Aを入れ、時折かき混ぜながら、スパゲティーの パッケージに表示されているゆで時間煮込む。 ⑤(水分がなくなってくると焦げやすくなるため) 水(b)を入れて2～3分好みの硬さになるまで 煮込んだら完成。	
ツナ缶	1缶(140g)		
なす	2本		
にんにく(チューブ)	1～2cm		
トマト缶(ダイスカット)	1缶(400g)		
水(a)	3カップ		
A	コンソメ		大さじ3
	食塩		少々
	砂糖		大さじ1
	水(b)		1カップ



スパゲティーの分量は目安なので  
ご家庭に合わせて調整してください。  
スパゲティーを別で茹でずに  
フライパンで煮込むだけの  
簡単レシピです♪



令和6年8月号

