



トマトとツナのスパゲッティ

主食
主菜

栄養価 1人分
エネルギー 503Kcal
たんぱく質 20.7g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

スパゲッティ	300g
ゆで塩	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ツナ	2缶
カットトマト缶	1缶
玉ねぎ	1・1/2個
にんじん	1/2本
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
コンソメ(顆粒)	大さじ1
ほうれん草	2株



作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切って長さを半分にして、うす切りにする。
にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ほうれん草はゆでてさまし、水気をきって、2cm位の長さに切る
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を加え、スパゲッティをゆでる。
- ④ ゆでたスパゲッティにサラダ油をからませる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、にんじん、たまねぎを炒める。
- ⑥ カットトマト缶、調味料を加えて煮込む。
- ⑦ ツナをいれてさらに煮込み、ほうれん草を加える。
- ⑧ ゆでた麺を器に盛り、⑦をかける。

