



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

