

ツナとトマトのパスタ



トマトは生トマトを使います。さっぱりとした中に、トマトの甘酸っぱさがあり、食欲の落ちる夏でも食べやすいパスタです。季節によっては、トマトを缶詰で代用してもおいしいです。

【材料】

切り方 4人分

【作り方】

スパゲティ	320g
植物油（オリーブ油）	12g（大さじ1）
玉ねぎ	120g（みじん切り）
にんにく	4g（みじん切り）
パセリ	20g（みじん切り）
植物油（オリーブ油）	10g（大さじ1弱）
トマト	400g（皮をむき角切り）
ツナ（缶詰）	200g
トマトケチャップ	100g
食塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
粉チーズ	20g

- 1 熱した油でにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えてよく炒める。
- 2 トマト、ツナ、トマトケチャップ、塩、こしょうを加え、煮込む。
- 3 別の鍋でスパゲティを茹でてオリーブ油をからめる。
- 4 2にパセリと粉チーズを加える。
- 5 茹でたスパゲティに4をかける

