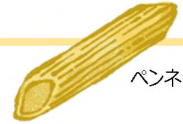


# ペンネトマトソース



## ひとくちメモ



ペンネ

ペンネはペン先のように斜めに切られた形のショートパスタです。ペンネは中が空洞になっていて側面も厚めなのでソースが絡みやすくなっています。トマトソースやクリームソースとの相性が良いといわれます。



フジッリ

※このレシピの分量はパンが付く時の、給食の量です。  
主食にする場合は量を増やしてください。

## 作り方



コンキリエ



ファルファッレ



リガトーニ

## 材料と分量 (4人分)

マカロニ(ペンネ)	120g
まぐろ油漬(缶)	2缶(140g程度)
たまねぎ	1個(200g)
カットトマト(缶)	160g
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々

## 一人分の 栄養価

エネルギー 244kcal  
たんぱく質 11.5g



1 たまねぎ・にんにくをみじん切りにする。  
(にんにくはチューブでもよい)



2 まぐろ油漬缶の油をきっておく。カットトマト缶は汁ごと使う。



3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、たまねぎを加えて炒める。



4 カットトマト・調味料を入れて煮る。



5 別鍋でペンネをゆでる。



6 まぐろ油漬・ペンネを入れひと煮立ちしたら火を止める。

チーズパン 牛乳  
ペンネトマトソース  
コーンサラダ

2024年4月の給食献立より



この料理を作ったら  
写真をとって送ってね

