

スパゲティトマトソース



ひとくちメモ

生のトマト、缶詰のトマトを両方使い、ツナ缶も加えたトマトソースです。ツナ缶は汁(油)ごと使っています。ツナ缶の油にはツナの旨味や、体に良いといわれるDHAやEPAなどの栄養素が含まれています。

※給食ではパンが付くため、一人分の量がこのレシピの量よりも少なくなっています。



作り方

- 1 トマトを1cmの角切り、たまねぎをうす切り、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 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。たまねぎを加えてさらに炒める。
- 3 トマト・カットトマト(缶)・ツナ(缶)・調味料を加えて煮込む。(缶詰は汁ごと使う)
- 4 別鍋に塩(分量外)を入れて湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- 5 ソースにゆでたスパゲティを入れる。
(バジルを入れても美味しいです)

材料と分量 (2人分)



スパゲティ	200g
ツナ(油漬フレーク)	70g×2缶
たまねぎ	1個(150g~200g)
カットトマト	1/2缶(200g)
トマト	1個(150g)
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々

一人分の 栄養価

エネルギー 642kcal
たんぱく質 28.7g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ぶどうパン 牛乳
スパゲティトマトソース
野菜サラダ

2022年9月の給食献立より

