

スパゲティトマトソース

材料（4人分）



スパゲティ	360 g
塩	適量
ツナ缶（水煮フレーク）	240 g（大2缶）
ツナ缶（油漬フレーク）	240 g（大2缶）
たまねぎ	2 個
カットトマト缶	1 缶
トマト	2 個
ズッキーニ	1 本
にんにく	ひとかけ（小さじ1）
オリーブ油	大さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 6
塩	小さじ 1
黒こしょう	少々
バジル（乾燥）	少々



作り方

- 1 トマトは角切り、たまねぎは薄切り、ズッキーニは1cm幅のいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。（にんにくはチューブ入りのものでもよい）
- 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・ズッキーニ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、バジルを入れる。

チーズパン

牛乳

スパゲティトマトソース

スパイシー豆

冷凍パイナップル