

給食レシピ

〈写真〉



〈料理名〉

ツナとトマトソースのパスタ
(2人分)

材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方	
スパゲティー(乾)	200g		①	鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲティーを表示時間茹でる。 [水2Lに対し、食塩大さじ1(分量外)を入れて茹でる]
玉ねぎ	80g	千切り		
ベーコン	40g	千切り	②	玉ねぎ、ベーコンは千切り、本しめじはほぐしておく。
本しめじ	30g	ほぐす	③	トマト(缶詰)は粗くつぶし、生のトマトは湯むきして、1cmの角切りにする。
ツナ(缶詰・オイル漬け)	50g			
オリーブ油	小さじ1/2		④	ツナ(缶詰・オイル漬け)は軽く油を切っておく。
おろしにんにく	2g		⑤	フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、ベーコンを入れ、 香りが出るまで、中火で炒める。
◆トマトソース◆				
トマト(缶詰)	120g	粗くつぶす	⑥	⑤に玉葱を入れ、しんなりするまで炒め、ツナ(缶詰・オイル漬け) を加え、軽く炒める。
トマト(生)	60g	1cm角切り	⑦	⑥にトマト(缶詰)と生のトマト、トマトケチャップ、白ワインを 加え、混ぜながら煮詰めておく。
トマトケチャップ	10g			
白ワイン	5g		⑧	⑦が煮詰まったら、本しめじを入れ、粉末コンソメ、食塩・コショウで 味を調える。
粉末コンソメ	2g			
食塩	少々		⑨	お皿に①のスパゲティーを盛り、⑧のソース、バジルペーストを かけて、出来上がり。粉チーズはお好みに合わせて。
白コショウ	少々			
バジルペースト	2g		<div data-bbox="686 1541 1516 2060" data-label="Text"> <p>◎本レシピでは、バジルペーストを使用していますが、生のバジルを食べやすい大きさにちぎって飾っても良いですね。 生のバジルが手に入らない場合は、ドライバジルやドライパセリを代用しても良いでしょう。</p> <p>◎トマトソースは冷凍での保存が可能なので、チキンソテーのソースにしたり、生クリームを加えてトマトクリームパスタなどにアレンジしてみてください♪</p> </div>	
粉チーズ	適量			

* バジルペーストは、
「ジェノベーゼソース」として市販されている
こともあります。

