

食材2つだけ!

ツナ缶

×

玉ねぎ

トマトソースは電子レンジで時短!

ツナのトマトパスタ

材料 (2人分)

ツナ缶詰(油漬け) .. 1缶(70g)

玉ねぎ 1/2個

スパゲティ 160g

○ホールトマト缶詰 1/2缶

○洋風スープの素(顆粒) .. 小さじ1/2

○酒 大さじ1

塩・こしょう 適宜

粉チーズ 適宜

1 電子レンジでソースを作る

玉ねぎは粗みじん切りにする。大きめの耐熱ボウルにツナ缶をオイルごと入れ、玉ねぎと○も入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。

2 スパゲティを茹でる

大きめの鍋に2Lの湯を沸かして塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲティは規定時間通りに茹でる。

3 仕上げ

1のボウルに2と2の茹で汁をお玉に1杯を入れ、和える。味を見て塩、こしょうで味を調える。皿に盛り付け、好みで粉チーズをふる。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索