

のうごう  
トマトが濃厚！とってもおいしい♪

# なすとトマトのスパゲティ

さかえまち児童館  
お昼ごはんを作ろう！

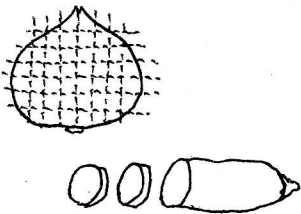
2013. 8. 9

## 材料 (4人分)

なす	2本	コンソメキューブ	1こ
たまねぎ	1/2こ	ケチャップ	大さじ2
トマトの水漬缶 (ダイス状)	1缶	中濃ソース	大さじ1
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ2
ツナ	1缶 (80g)	塩	小さじ1
スパゲティ	400g	オリーブオイル	適量

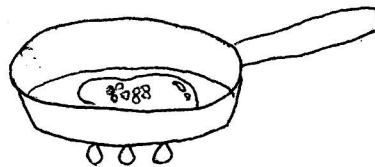
## 作り方

①



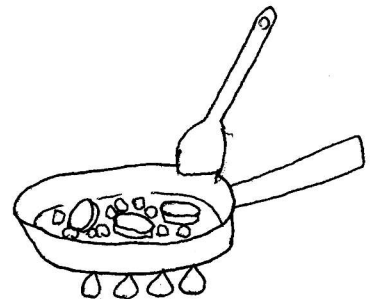
たまねぎ・にんにくはみじん切り、なすは輪切りにし、水に放ちあくをぬく。

②



フライパンが冷たいうちにオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ火にかける

③



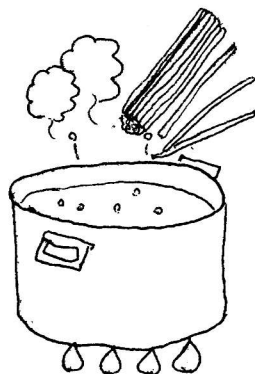
フライパンが温まりにんにくの馨りがたってきたら、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがすきとおってきたらなすを入れて炒める。

④



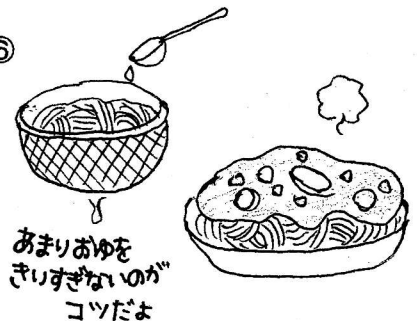
③にツナを入れ、トマト缶も入れる。こげないようにつめながらケチャップ・中濃ソース・コンソメキューブ・塩・砂糖を入れて味を調える。

⑤



スパゲティをゆでる。なべにたっぷりのお湯と塩をたっぷり入れ、ふっとうしたらスパゲティを入れてかきまぜ、袋の表示より1分少なくゆでる。

⑥



ゆであがったらざるにあけオリーブオイルをまぶしておく。ソースをかけてできあがり！！

あまりおゆを  
きりすぎないのが  
コツだよ