

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「ツナトマトスパゲティ」です。



【材料(4人分)】

スパゲティ ……400g
たまねぎ ……300g
ベーコン ……60g
ツナ ……160g
にんじん ……60g
ダイストマト(缶詰) ……240g
油 ……8g おろしにんにく ……4g
ケチャップ ……240g
ウスターソース ……24g
赤ワイン ……8g
コンソメ ……5g
こしょう ……少々 パセリ ……少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、ベーコンは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② ツナは軽く汁気を切っておく。
- ③ 深めのフライパンに油を引き、ベーコンを炒めて、軽く焦げ色がついたら、にんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ ダイストマト、ツナを入れて、残りの調味料を入れて煮る。
- ⑤ 別の鍋で、スパゲティを茹でておく。
- ⑥ 水気を切ったスパゲティと④を和えて、最後にパセリをふって、できあがり。