

トマトとツナのスパゲティ

材料

2人分

こくみトマト(ラウンド) -----3個
 ツナ缶 -----小1缶
 にんにく(みじん切り) -----1片分
 赤とうがらし -----1本
 オリーブ油 -----大さじ2
 塩 -----小さじ1/2
 青じそ(またはバジリコ) -----5枚
 スパゲティ -----200g

作り方

- ① トマトは乱切りにし、にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を取り小口切りにする。
 - ② フライパンに油・にんにく・赤とうがらしを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
 - ③ ツナとトマトを炒め合わせ、塩で味をととのえる。
 - ④ ゆでたてのスパゲティとからめ、きざんだ青じそを散らす。
- ※辛さは赤とうがらしの量で加減してください。

ポイント



カゴメこくみトマト
ラウンドトマト

真っ赤な色をしたトマトです。旨みと酸味のバランスがとれたトマトなので、生のサラダで食べるのももちろん、調理してもおいしくお召し上がりいただけます。



調理時間
約15分

エネルギー
617kcal

塩分
2.3g



● プラム
 かわいい卵型のトマトです。サラダにはもちろん、半分にカットして、パスタや炒め物にも彩りよく使えます。



● キッズチェリー
 小粒でかわいいトマトです。お弁当にはもちろん、おやつ代わりに。小さなお子さんにも人気のトマトです。