

トマトスパゲティー(4人分)

<材料>

スパゲティー 340 g

ツナ水煮缶 80 g

たまねぎ 200 g

ほうれんそう 40 g

トマト 50 g

にんにく (1かけら) →すりおろす 少々

ケチャップ (大きじ5) 75 g

トマトピューレ (大きじ8) 120 g

白ワイン (小さじ1) 5 g

オリーブオイル (大きじ2) 24 g

塩・コショウ 少々

<作り方>

①オリーブオイルで、にんにく、たまねぎを炒めます。

②ツナとトマトを入れ、白ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、塩、コショウで味付けします。

③茹でたほうれん草と合わせます。

