

# ツナとトマトのソーススパゲティ

材料（子ども2人分 大人2人分）



スパゲティ	200g
油	9g（小さじ2強）
バター	5g
にんにく	0.6g（1/2かけ）
にんじん	30g（1/4本）
玉ねぎ	120g（1/2ケ）
しめじ	50g（1/2P）
ツナ缶	100g（1缶）
水	140g
ホールトマト缶	90g
ケチャップ	70g（大さじ4強）
塩	5g
しょうゆ	8g（小さじ1強）
粉チーズ	5g

## 〈作り方〉

- ① スパゲティは茹でて、麺がくっつかないように油をからませしておく。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋でバターを溶かし、にんにくを入れて香りを出す。にんじん、玉ねぎ、ツナ、しめじを加えて炒める。
- ④ ③に水、ホールトマト缶、ケチャップ、塩、しょうゆを入れて煮込む。
- ⑤ ④をスパゲティにからませて、仕上げに粉チーズをふってできあがり。