



イタリア

## トマト缶とツナ缶のパスタ



## 材 料 (2 人分)

パスタ	200g
ツナ油缶	2 缶 (140g)
水	300mL
トマト缶 -A	1 缶 (400g)
砂糖 -A	小さじ 4
顆粒状コンソメ -A	小さじ 2
塩 -A	ふたつまみ
にんにく -A	チューブ 8 センチ

※パスタは 5 分～7 分ゆでのものがおすすめです。

使用した容器：直径 25cm

満水容量 2,500mL の耐熱ボウル  
(品番 MXPA-250)

## 作 り 方

- 1 耐熱ボウルにパスタを半分に折り入れ、ツナ缶を汁ごと入れ、パスタにからませる。  
※ツナ缶が水煮缶の場合はオリーブオイルを  
大さじ 1/2 足してください。
- 2 1 に水と A の調味料を入れ、箸でかるくかきまぜる。
- 3 ラップなしで 600w の電子レンジでパスタの袋に記載のゆで時間、加熱する。
- 4 箸でよくかきまぜ、追加で 5 分加熱し 2 分ほど置いて余熱する。  
※麺をほぐし、折り曲げるように混ぜてください。
- 5 電子レンジから取り出し、かきまぜてできあがり。  
※最後に容器の中に残っている水分はよくかまぜ、そのままソースとしてお召し上がりください。

※冷蔵保存：翌日まで