

オリーブオイルピ 『トマトとツナの Pasta』

材料(4人分)

スパゲティー	320g
トマト	3個
ツナ缶	小2個
ニンニク	2片
オリーブ油	大さじ4
塩・コショウ	適量



作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯(5リットルほど)を沸かし、塩(大さじ4程度)を加え、スパゲティーを(袋表示の時間)茹でる。
- ② トマトをくし切りにする。ニンニクはみじん切りに。
- ③ フライパンにオリーブ油を大さじ4を入れ、ニンニクを入れて、弱火で焦がさないように香りを出す。
- ④ 強火にして、ツナをオイルも一緒に入れて、軽く炒める。
- ⑤ ④にトマトを加えて炒め、塩・コショウを軽くして、茹で上がったスパゲティーを手早く混ぜて、出来上がり!