

ツナとたまごの トマトソースパスタ

4~5人分

- ・ スパゲッティ (乾燥) ... 320 ~ 400g
- ・ たまご ... 3個
- ・ オリーブオイル ... おおさじ4
- ・ にんにく (おじり) ... おおさじ1
- ・ ツナかん ... 1かん (160g入)
- ・ トマトソース ... 1/2かん (400g入)
- ・ しお - ニじょう



つくりかた:

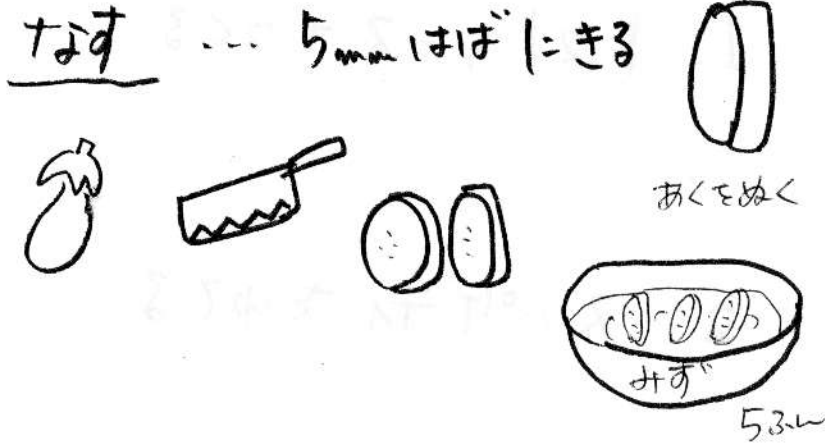
2009. 2. 14

1. トマトソースをつくる

2 スパゲッティをゆでる

盛りつけ

1. トマトソースをつくる



つぎ? にんにくをいためる



つぎ!

ツナとトマトをいれ、いためる

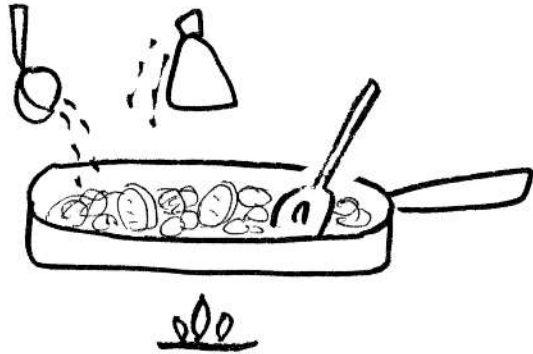


トマトがしんなりしたら
トマトのみずにもいれろ
(水巻)



10分ほど
煮

しお・ニしょうで
おじをととのえる



2. スパゲティをゆでる



モリッパ

スロウ・ブレイク
トリス・スモーク

