



サバ缶のトマトパスタ



1人分 565kcal 塩分 1.8g

材 料	4人分	作り方
パスタ（乾麺）	（1人80g～100g）	<p>①玉ねぎは粗くみじん切りする。大きめの鍋に湯を沸かす。 （パスタ茹で用）</p> <p>②フライパンにサバ缶の汁を入れ、玉ねぎを加えて炒める。</p> <p>③玉ねぎに火が通ったら、トマトを加える。サバ缶の身をほぐしながら加え、酒を入れて、弱火で5分程度煮る。</p> <p>④コンソメ、砂糖、塩を加えて味を調べたら、ソースの完成。</p> <p>⑤パスタを茹で、湯をよくきいたら④に加えて、ソースとよく絡めて盛り付ける。</p>
サバの水煮缶	2缶	
ホールトマト缶	1缶 （固形量 1缶 100g）	
玉ねぎ	1個	
清酒	大さじ2	
顆粒コンソメ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
塩	2つまみ	

