

鯖とトマトのスパゲティ

～さば缶で簡単パスタ～



1.4g

— 減らソルトレシビ —

材料 2人分

オリーブオイル	小さじ 1
にんにく	5 g
さば水煮缶	1缶(190g)
ダイストマト缶	1缶(400g)
トマトケチャップ	20g
ドライパセリ	少々
パスタ(1.6mm)	200g
水	2ℓ
塩	5g



作り方

1. フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れて香りづけをする。
2. さば水煮缶、ダイストマト缶、トマトケチャップを1に入れて煮詰める。
3. ゆであがったパスタを器にのせて2をかける。
4. 3にパセリを振りかけたら出来上がり。