

トマトスパゲッティ

材料 (1人分)

スパゲッティ	30g	}
塩	少々	
オリーブ油	1g	
なす	20g	
玉ねぎ	10g	
トマト缶	10g	
粉チーズ	2g	
オリーブ油	1g	
ケチャップ	3g	
塩こしょう	少々	



作り方

- ①スパゲッティは塩を加えた湯でゆでる。ゆであがったらオリーブ油を回しておく。
- ②なすは角切りし、水にさらす。玉ねぎは角切りする。トマト缶をカッターにかけて細かくしておく。
- ③オリーブ油でなすと玉ねぎを炒める。トマトを汁ごと加え、ケチャップ、塩こしょうで味付けし、煮込む。
- ④スパゲッティに③をかけて、粉チーズをかけて出来上がり。