

包丁不要！

でも本格ツナのトマトソーススパゲティ

★ 材料 ★

・スパゲティ	240グラム	・トマト缶（カット）	1缶
・ツナ缶	1缶	・オリーブオイル	大さじ3
・ローリエ	1枚	・パセリ	適量
・塩	小さじ1/2（茹でる用：20グラム）		

★ 作り方 ★

1. フライパンにオリーブオイルとツナ缶を入れて中火にかけ、ふつふつしてきたらトマト缶と塩、ローリエを入れ、焦がさないようたまに混ぜながら煮る。
2. 鍋に水2リットルと塩を入れ沸騰させる。沸騰したらスパゲティを入れて、袋の表示時間より3分短く茹でる。
3. スパゲティと茹で汁50ミリリットルを「1」のフライパンに入れて、好みの硬さになるまで煮込む。
4. 皿に盛りつけパセリをふりかけて完成！
（ローリエはよけておくか、飾りとして盛りつける）
5. 食べ終わったら食器と調理器具をよく洗って片付ける。（片付けまでが料理です。）

