

イワシの水煮缶かんたんスパ

●材料(分量) 2人前

- ①乾燥スパゲッティ(200g)
- ②イワシの水煮缶1缶(150g)
- ③チューブのおろしニンニク
(小さじ1)
- ④オリーブオイル(大さじ1)
- ⑤トマトソース缶1缶(300g)
- ⑥砂糖(小さじ2)
- ⑦コンソメスープの素(小さじ2)
- ⑧塩(小さじ1)



●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、おろしニンニクを入れて炒める。
- 2 1の香りが立ったら、イワシ(汁も)とトマトソース、砂糖、コンソメを入れて、3分間やさしく混ぜながら煮る。
- 3 熱湯に乾燥スパゲッティと塩を入れて既定どおりの時間で茹でる。
- 4 十分にお湯を切った3に2をかけて完成!

●ココがポイント!

包丁やマナ板も使わずに調理ができ、調理時間も短時間で済むため、忙しい主婦などに最適な料理です。