



トマトパスタ

材料

■1.3L (2人分)

A	ゆでる用:水(4カップ)・塩(小さじ2)
	ショートパスタ 150g
	カラーピーマン 2個
	ツナ缶(オイル漬) 70g(小1缶)
	トマト缶 200g
	オリーブオイル 小さじ2
B	ケチャップ 大さじ1
	顆粒コンソメ 小さじ2
	粉チーズ 小さじ2
	塩・黒こしょう 適量

■1.9L (3人分)

A	ゆでる用:水(6カップ)・塩(大さじ1)
	ショートパスタ 230g
	カラーピーマン 3個
	ツナ缶(オイル漬) 140g(大1缶)
	トマト缶 300g
	オリーブオイル 大さじ1
B	ケチャップ 大さじ2
	顆粒コンソメ 大さじ1
	粉チーズ 大さじ1
	塩・黒こしょう 適量

作り方

- 1 カラーピーマンのヘタ・種を取り除き、2cm大に切る。
- 2 マルチポットに、Aのゆでる用の水と塩を入れ、中火で加熱する。沸騰したらパスタを加えて弱火～中火にし、表記時間よりも1分短く茹でる。
- 3 フタをして押さえながら、パスタをポット内に残したまま、ゆで汁を捨てる。
(※フタをしたまま、注ぎ口からゆで汁を捨てることできる)
- 4 ③にカラーピーマン・トマト缶・Bの調味料を入れ、混ぜながら中火で加熱する。軽く沸騰してきたら弱火～中火にし、約1分煮込む。
- 5 ツナ・オリーブオイルを加えて全体を混ぜ合わせ、塩・黒こしょうで味をととのえる。器に盛り付け、粉チーズをふる。