



あつぎ幼児食レシピ



さば缶で！ こどもが大好き トマトパスタ



◆材料（大人2人分）

パスタ : 200g
さば缶 : 1缶
しめじ : 1/2袋
たまねぎ : 1/2個
ホールトマト : 1缶
ニンニク : 1かけ
オリーブオイル : 大さじ2

☆調味料
コンソメ : 大さじ1/2
みりん : 大さじ1
しょうゆ : 小さじ1
砂糖 : 小さじ1

◆下準備

にんにくをつぶす。

しめじは食べやすい大きさに、玉ねぎは1センチの串切りにしておく。

さば缶は大きめの骨は取り除く。

◆作り方

- 1 パスタはたっぷりのお湯でゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りが出てきたら、さば缶・しめじ・たまねぎを入れて炒める。
- 3 ②にホールトマトを入れて、崩しながら中火で加熱する。
- 4 ☆の調味料とパスタのゆで汁（お玉1杯くらい）を入れてさらに加熱し、ゆであがったパスタを混ぜて完成。