



子どもに人気のトマト味!

ペンネのトマトソース 《4人分》

<材料>

ペンネマカロニ 100g

豚ひき肉 80g

玉ねぎ 中 1/2 個

セロリー 中 1/5 本

にんにく 少量

サラダ油 小さじ1

A

ダイストマト缶 1/2 カップ
(又はホールトマト缶)

コンソメ 小さじ 1/2

食塩 少々

こしょう 少々

白ワイン 小 1/2

トマトケチャップ 大さじ5と 1/3



<作り方>

- ① 玉ねぎ, セロリー, にんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき, にんにくを加える。香りが出てきたら, 豚肉・玉ねぎ・セロリーを加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら, 調味料 A を加え, 煮立たせる。
- ④ ペンネはパッケージに記載されている時間より1分短く茹でる。
- ⑤ ③に④を加えて, 混ぜ合わせる。



★★★ポイント★★★

★トマトは, 美肌効果があるビタミン C や抗酸化作用があるリコピンなど, 様々な栄養素が豊富に含まれている野菜です。
★トマトソースは, ペンネだけでなくスパゲティと合わせてもおいしいです。

