

トマト缶&チーズ スパゲッティ

余ったトマト缶が
パスタソースに！
ガーリックオイルが決め手



材料（1人分）

- ▶ スパゲッティ…100 g
- ▶ トマトの水煮缶★1…120cc
(400 gのトマト缶の約半分)
- ▶ 刻みにんにく…小さじ1
(にんにく1かけ分)
- ▶ オリーブオイル…大さじ2
- ▶ 鷹の爪（輪切り）…4～5枚
- ▶ モッツアレラチーズ…60 g
(ピザ用ミックスチーズでも可)
- ▶ 塩・こしょう…5 g
- ▶ パセリ…少々

1 お湯を沸かし、沸騰したらパスタを茹ではじめる★2。
チーズは小さくダイスカットしておく。

2 ベースとなるガーリックオイルを作る。ポイントは火を入れすぎないこと!!★3
～ガーリックオイルの作り方～

- ①オリーブオイル、刻みにんにく、鷹の爪を
弱火で30秒加熱する。
- ②火を止めて、余熱で20～30秒程温める。
- ③にんにくがきつね色に変わったら、トマトの
水煮を投入する。



3 2でトマトの水煮を入れた後、チーズを半分（30 g）と塩・こしょうを加え
ればソースが完成。

4 パスタが茹で上がったら、よく水気を切ってから3のフライパンに投入。
30秒程、強火でソースとよく絡めて、お皿に盛り付ける。
仕上げに残りのチーズとパセリをトッピングして完成！

藤井シェフのワンポイント



- ★1…水煮はカットの物を使用。ホール（丸ごと）の場合は潰してから使います。
- ★2…パッケージの表記より30秒～1分短めに茹でるとアルデンテに♪
- ★3…にんにくはあっという間に焦げてしまいます。きつね色に変わる前に火を
止めること、余熱で焦げる前にトマトの水煮で温度を下げるのがミソ。

