

なすとトマトのスパゲティ



《材料：2人分》

スパゲッティ……200g
カットトマト缶詰……240g
なす……3個
玉ねぎ……100g
オリーブ油……大さじ1+小さじ1
粉チーズ……30g
塩……小さじ1/6
こしょう……少々
パセリまたはイタリアンパセリ……適量

【1人あたり 182円 エネルギー 600kcal 塩分 2.4g】

《作り方》

- ① なすは皮をしま目にむいて長さを3つに切り更に縦4つに切る。
→なすの皮を全部残しておくとしソースの色が黒っぽくなるので、しま目にむいてから食べやすく切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに、オリーブ油大さじ1を強めの中火で熱し、たまねぎを透き通るまで炒める。なすを加え、オリーブ油 小さじ1を足して炒める。焼き色がついたらトマト缶を加える。
- ③ たっぶりの熱湯に1.5～2%の塩を入れ、スパゲッティをゆで始める。
- ④ ②が煮立ったら中火にし、塩一つまみを加えこしょうを加える。フライパンを揺すりながら、水分を蒸発させるように煮詰め、トロリとしたら火を止め、味をみて塩適宜で調える。
- ⑤ ゆで上げて湯をきったスパゲッティを加えてあえ、パルメザンチーズも加えてあえる。器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

初夏のナスとトマトの味わい 肉を使わずチーズだけで味をとる シンプルなおいしさ

ツナと大葉のあっさりパスタ



《材料：2人分》

スパゲティ(1.7mm)……200g
ゆで塩……大さじ1
ニンニク……1片
鷹の爪……1本
オリーブオイル……小さじ1
ツナ缶……1缶
あらびき黒こしょう……適量
大葉……8枚

【1人あたり 136円 エネルギー 420kcal 塩分 1.2g】

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、塩大さじ1から2を加えて、スパゲッティを茹でる。(表記の茹で時間マイナス1分)
- ② 大葉を千切りにする。にんにくをみじん切りにする。鷹の爪は、種をとっておく。
- ③ スパゲッティをざるにあげ、湯切りし、茹で汁は100ccとっておく。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れて香りが出たらツナを加える。
- ⑤ 油が回ったら、ゆでたスパゲッティを入れ、とっておいた茹で汁も加える。
- ⑥ 黒胡椒、大葉を入れ、火を止め、混ぜ合わせたら完成。

大葉の香りが爽やか ツナのうまみがつまったパスタぜひお楽しみください

シーフードのミルクスープパスタ



《材料：2人分》

さば水煮缶……1缶
じゃがいも……2個
A
バター……10g
牛乳……50ml
塩……少々
こしょう……少々
玉ねぎ……1/4個
ミニトマト……6個
マヨネーズ……大さじ2
ピザ用チーズ……30g
パン粉……大さじ2

【1人あたり 286円 エネルギー 288kcal 塩分 2.4g】

《作り方》

- ① キャベツはざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。さやいんげんは4cm長さの斜め切りにする。
- ② 深めのフライパンに、Aとキャベツ、玉ねぎを入れ、中火にかける。
- ③ 煮立ったら、凍ったままのシーフードミックスとインゲンを入れ、蓋をせずに約5分煮る。
- ④ 牛乳を加え、再び煮立ったら、カップリーニを半分に折って加える。
- ⑤ 弱火にし、時々かき混ぜながら、表示時間通りに煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整える？

ミルク味の優しいスープパスタ
フライパン1つでできるのでとってもお手軽！ぜひお試しください