

『茄子とモッツアレラ』 おうちでパスタ編

材料 (2人前)

〈調理時間 30分〉

・スパゲッティー	200g
・ダイストマト	1缶 (400g)
・茄子	1本
・ミックスチーズ	50g
・玉ねぎ	1/4程度
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	小さじ1
・ニンニクチューブ	2cm程度
・一味唐辛子 (お好みで)	小さじ1/2
・粉チーズ (お好みで)	
・バジル (お好みで)	



作り方



1. 茄子をくし型切り、玉ねぎをスライスしておく
2. 鍋に湯を沸かし、スパゲッティーを袋の表示より1分くらい短めに茹で湯を切る (茹で汁はとっておく)



3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、茄子を入れて中火で全体的に焼き色がつくまで炒め皿に取り出す



4. 残ったオイルに、更にオリーブオイルを大さじ1/2を加え、玉ねぎが全体的に透明になるまで中火でよく炒める



5. 塩をひとつまみとニンニクチューブを2cm程度入れて、玉ねぎと合わさるように弱火で香りが立つまで炒める



6. トマト缶を一気に入れて、塩、お好みで一味唐辛子を加えて、煮詰めながらダイストマトを潰す
7. 全体的に潰れたら、中火で煮詰める (5~7分が目安!)



8. 煮詰まったら火を止めて、茄子を加える
9. 茹で汁大さじ1とパスタを加えて、全体的にソースを絡める



10. 火を止めてから、ミックスチーズを加えてさっくり混ぜる。



11. お皿に盛り付けお好みで粉チーズ、バジルを飾って完成!!

スタッフボイスを更新中!

公式ホームページ

<http://cfs.group>

