

PASTA

季節の野菜とトマトソースのスパゲッティ

野菜をたっぷりに入れて、ランチや休日のランチに。

様々な旬の野菜を美味しく食べることができるトマトソース。

野菜をたっぷりに入れて、ランチや休日のランチにいかがでしょうか。

トマトソースの Pasta は、スパゲッティにちゃんと塩味がのっていると美味しく仕上がります。

Pasta のお湯に入れる塩は、水の 1.6~1.8% くらい入れましょう。



材料

2人前

スパゲッティ : 120g
季節の野菜 (夏はパプリカやブロッコリー、冬は根菜など) 4~5種類 : 100g
水菜 (洗って水をきっておく) : 20g
ニンニク (みじん切り) : 6g

タカノツメ (半分にしぎって種を取る) : 半分
ピュアオイル : 10g
Pasta の茹で汁、またはお湯 : 適宜
トマトホール (粗漉しして種を取る) : 120g

パルミジャーノチーズ (すりおろしたもの) : 12g
EXV オリーブオイル : 6g
黒胡椒 (粗挽き) : 適宜

作り方

Step 1

水菜以外の野菜は全て、食べやすい大きさにカットします。

ニンジン等の固い野菜は小さ目にカットします。

芋類やカボチャ等は、あらかじめ蒸して火を入れておきます。

水菜は、5cm程の長さにカットしておきます。

Step 2

Pasta パンに、ニンニク、ピュアオイル、タカノツメを入れ、弱火にかけて香りを出します。

Step 3

トマトホールと野菜を入れ、Pasta の茹で汁か湯を入れて、味を調べてソースを作ります。

Step 4

スパゲッティを、塩を入れたお湯で茹でます。

茹で上がったら、STEP3のソースと合わせ、パルミジャーノチーズの半量を混ぜ込み、お皿に盛り付けます。

Step 5

残りの半量のパルミジャーノチーズと、黒胡椒、EXVオリーブオイルを上からかけて、完成。