

チカラ

トマトの力



赤色が濃いほど豊富に含まれる
リコピンは、抗酸化作用が高い
といわれ、免疫力の強化や
動脈硬化を予防するといわれ
ています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



カラフル野菜のラタトゥイユパスタ

調理時間
30分

1人分
648kcal

カラフル野菜のラタトゥイユパスタ

調理時間

30分

1人分

648kcal

【材料/2人前】

日清フーズ マ・マースパゲティ
1.6mm・・・・・・・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
なす・・・・・・・・・・・・・・・・3本
ズッキーニ・・・・・・・・・・・・小1本
エリンギ・・・・・・・・・・・・2本
赤・黄パプリカ・・・・・・・・各1/2個
トマト(または、ナポリタンソース1/2カップ)
・・・・・・・・・・・・・・・・2個
にんにく・・・・・・・・・・・・1片
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
バジル・・・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。なすは1.5cm角に切った後、塩水に2分はなし、水気を切る。ズッキーニ、エリンギ、赤・黄パプリカはそれぞれ1.5cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを半量とたて半分に切り芯芽をよけてつぶしたにんにくを入れて中火で熱し、香りがたったらなすを加えつややかになるまで炒めて取り出す。フライパンに残りのオリーブオイル(少量残す)を加え、玉ねぎ、エリンギ、ズッキーニ、赤・黄パプリカを順に入れて炒める。
- ③②にトマト半量と塩を加えフタをして、中火で7~8分蒸し煮にした後、フタを取り強火にし、なすと残りのトマトを加えて混ぜる。
- ④ゆでた「日清フーズ マ・マースパゲティ1.6mm」をオリーブオイル少々で混ぜて皿に盛り、③のソースをかけバジルを飾る。