

チカラ なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、
発熱時や暑い日に食べるのがおすすめ
です。皮に含まれるナスニンには
高血圧や疲れ目の改善に効果があると
いわれています。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

たことなすのトマトラグー

調理時間
約25分

1人分
約510kcal

たことなすのトマトラグー

調理時間
約25分

1人分
約510kcal

【材料/2人前】

オーマイ スパゲッティ1.7mm・・・200g
エキストラバージンオリーブオイル
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少量
たこ(蒸し又は茹で)・・・・・・・・140g
なす・・・・・・・・・・・・・・・・1本
ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
トマト・・・・・・・・大1個(200g)
白ワイン・・・・・・・・大さじ2
粉チーズ・・・・・・・・小さじ2
塩・こしょう・・・・・・・・各少量

【作り方】

- ①たこは一口大の薄切りにし、なす、ズッキーニは小角切りにする。トマトは角切りにする。
- ②フライパンにエキストラバージンオリーブオイルを熱し、なす、ズッキーニをよく炒める。
- ③たこ、トマトを加えて炒め合わせたら白ワインを加えて弱火で5分程煮込む。
- ④たっぷりの湯で「オーマイ スパゲッティ1.7mm」を8分程茹でる。ザルに取り、少量の油(分量外)と和える。
- ⑤③のソースに粉チーズ、こしょうを加え、味見をし、足りないようなら塩で味を調べ、スパゲッティを加えて混ぜ合わせて器に盛りつける。