

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

父の日にぜひ作ってみてくださいね♪

# ズッキーニと簡単ミートボールの トマトパスタ

調理時間

10分

1人分

446kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



ズッキーニ

+

使ったのはコレ!



カゴメ  
基本の  
トマトソース



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# ズッキーニと簡単ミートボールのトマトパスタ

## 材料/2人分

ズッキーニ……………1本  
玉ねぎ……………1/2個  
ミニトマト……………8個  
牛ひき肉……………200g  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
パン粉……………大さじ1  
好みのパスタ(リガトーニ使用)……  
……………120g  
カゴメ 基本のトマトソース……1缶  
砂糖……………小さじ1/4  
イタリアンパセリ(好みで)……少々

## 作り方

- ①ズッキーニは半月切り、玉ねぎは粗みじん切り、ミニトマトは半割りにする。
- ②牛ひき肉に塩、こしょう(分量外)、パン粉をふり、上からラップで押さえる。
- ③お好みのパスタを表示通り茹でる。
- ④熱したテフロンフライパンに②を入れ、2分ほど触らずに焼き目をしっかりとつける。木べらで3cmほどの固まりに分け、ひっくり返す。端に玉ねぎとズッキーニを加え、2～3分炒めたら、「カゴメ 基本のトマトソース」、ミニトマト、塩、こしょう、砂糖を加え7～8分煮込む。
- ⑤茹でたパスタを④のソースに加えて絡める。
- ⑥器に盛り、刻んだイタリアンパセリを散らす。