

# アスパラガスの 春パスタ



神辺町産  
「アスパラガス」使用



## 栄養価(1人分あたり)

エネルギー	526kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	13.6g
食塩相当量	3.0g

## 材料(2人分)

たまねぎ . . . . . 1/4個  
トマト缶詰(水煮) . . . 400g  
オリーブオイル(A) 大さじ1と1/2  
にんにく . . . . . 1片  
ショートパスタ(ファルファッリ) . . . 180g  
アスパラガス . . . . . 6本

B { 砂糖 . . . . . 小さじ2  
塩 . . . . . 小さじ1/4  
しょうゆ . . . 大さじ1/2  
コンソメ(顆粒) 小さじ1/4  
こしょう . . . . . 少々  
オリーブオイル(C) 小さじ2

## 作り方

- ① 鍋につぶしたにんにくとオリーブオイル(A)を入れ、弱火にかけ香りを出す。さらにみじん切りにしたたまねぎを加え炒める。
- ② トマト缶詰を1cm角に切り、①に加えて弱火で10~15分煮込む。(2/3くらいの量になるのを目安とする。)
- ③ ②にBを入れてひと煮立ちさせ、にんにくを取り除く。
- ④ 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かして塩(分量外)を適量加え、ショートパスタを目安より少し短めの時間で固めに茹でる。
- ⑤ アスパラガスは固い部分の皮をむき、斜め切りにする。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブオイル(C)をしき、⑤を炒め、さらに④を加え炒め合わせる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、③のソースをかけてできあがり。