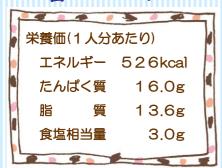
アスパラガスの 春パスタ





·材料(2人分) ·

たまねぎ ・・・・・1/4個トマト缶詰(水煮) ・・400g ポープ オル(A) 大さじ1と1/2にんにく ・・・・・・1片 ショートパ スタ(ファルファッレ)・・180g アスパラガス ・・・・6本 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。
- ② 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。