



親子で作ろう！

# ひといき レシピ

## ペンネアラビアータ



**食豆知識**  
鷹の爪(唐辛子)には、カプサイシンという辛味をもち、もたらす成分が含まれています。体に吸収されたカプサイシンは脳に運ばれ、アドレナリンの分泌を活発にさせ、発汗作用などをもたらします。代謝を良くする効果が期待でき、少量を効果的に摂取することがよいとされています。

### 材料 (2人分)

ペンネ……………160g	鷹の爪……………2本
トマトの水煮……………缶詰1/2	オリーブオイル……………大さじ1と1/2
トマトケチャップ……………大さじ1	にんにく……………1/2片
	塩こしょう……………適量

### 作り方

- 1 ペンネを茹でている間にソースを作りましょう。フライパンにオリーブオイルを敷き、みじん切りにしたにんにく、種を取った鷹の爪を入れ、中火にかけます。
- 2 にんにくの香りが立ってきたら、トマトの水煮、トマトケチャップを加えます。
- 3 2が煮立ったら塩こしょうで味を調え、1～2分ほど混ぜて仕上げます。そこに茹で上がったペンネと、茹で汁大さじ2杯を加えて手早くかき混ぜます。お皿に盛りつけたら、でき上がりです！！

トマトの水煮は、ボールに移してフォークなどで潰しておきましょう。

お好みで、粉チーズやイタリアンパセリなどをトッピングしてもいいですよ！

