



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

あげナスの トマトソースパスタ



和洋を問わず様々な料理に用いられるナス。そのほとんどが水分と糖質である野菜ですが、そんなナスに含まれる成分の一つにプロテアーゼインヒビターがあり、口内炎や胃炎などの痛みを抑える働きがあると言われています。

食
豆知識



材料 (3~4人分)

パスタ……100g	トマト水煮 ……1/2缶
ナス……小1本	コンソメ(顆粒) ……小さじ1
にんにく…1/2かけ	塩こしょう、オリーブ油、バジル
※苦手な人は 入れなくてOK!	(もしくはイタリアンパセリ)…適量



作り方

- 1 ナスは輪切りにして水に10分ほどさらします。フライパンに切ったナスが半分浸かるほどのオリーブ油を注ぎ熱します。ナスの水気を拭きとって、ひっくり返しながらかけていきます。
- 2 ナスを引き上げた後のフライパンは一度冷やします。つぶしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらトマトの水煮を入れます。その間にパスタも茹でます。

トマトの水煮を木べらなどでつぶしながら、じっくり煮込んでいきます。トマトソースの水気がなくなっていたら、パスタを入れる前に茹で汁を大さじ1~2杯加えてよくからめましょう。

- 3 2のフライパンにパスタを入れ、塩こしょうで味付けします。最後に1のあげナスを入れてさっと混ぜ、皿に盛りつけバジルを乗せます。

甘味を足したい時は、ソースにトマトケチャップを大さじ1程度加えてください。

