

なすとトマトのスパゲッティ

材料	1人分	4人分	切り方
スパゲティ	50 g	200 g	
なす	15 g	60 g (1/2個)	半月切り
ベーコン	5 g	20 g	短冊切り
たまねぎ	20 g	80 g (1/2個)	薄切り
トマト	15 g	60 g (小さめ1個)	湯むき・角切り
にんじん	10 g	40 g (1/4個)	せん切り
しょうが	0.5 g	2 g	みじん切り
にんにく	0.3 g	1.2 g	みじん切り
青ピーマン	5 g	20 g	せん切り
トマトピューレ	12 g	48 g	
トマトケチャップ	20 g	80 g (大さじ4弱)	
ウスターソース	1 g	4 g (小さじ1弱)	
パルメザンチーズ	3 g	12 g (お好みで)	
ぶどう酒(赤)	1 g	4 g (小さじ1弱)	
食塩	0.5 g	2 g (小さじ1/2弱)	
白こしょう	0.02 g	少々	
油	1 g	4 g (小さじ1)	

【作り方】

- ①青ピーマンを茹でて冷却しておく。
- ②油を熱し、にんにく、しょうが、ベーコンを炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④トマト、なすを入れて煮る。
- ⑤調味料、パルメザンチーズを入れて煮込み、具を作る。
- ⑥スパゲティを硬めに茹でる。
- ⑦⑤に⑥、①を入れ、混ぜ合わせて仕上げる。



【栄養メモ】

- なすは、体を冷やす作用があるので、夏場に積極的に取り入れるとよいです。
- なすが苦手でも、スパゲティにいれると美味しく食べられます。

