

## トウガンのパスタ

### 材 料（4人分）

|         |             |
|---------|-------------|
| パスタ     | 280g        |
| トウガン    | 200g        |
| タマネギ    | 1/2 個 (60g) |
| ピーマン    | 2 個         |
| 太白ゴマ油   | 大サジ 1(13g)  |
| ニンニク    | 1 個 (5g)    |
| 塩       | 小サジ 1 (5g)  |
| 胡椒      | 少々          |
| トマトペースト | 200g        |



### 作り方

- ① トウガンは皮面が 3～4 cm 幅になるように縦方向に切ってから、皮を厚くむき、種とわたを除いて、薄切りにする。
- ② タマネギは薄切りにする。
- ③ ピーマンはヘタと種部を除き、縦せん切りにする。
- ④ 青ジソの葉はせん切りにし、水に放し、パリッとしたら、フキンにはさみ、水気をとる。
- ⑤ パスタはたっぷりの熱湯で、表示時間を目安に茹で、茹で上がったら水気をよくきり、太白ゴマ油をふり（分量外）、全体に絡める。
- ⑥ フライパンに太白ゴマ油大サジ 1 を入れ、ニンニクを炒め、香が出てきたら、② のタマネギを加え、タマネギが透きとおったら、① のトウガン、③ のピーマンを加え炒める。
- ⑦ トウガンがシンナリしてきたら、トマトペースト、塩、胡椒を加えて混ぜ合わせ、味を調える。
- ⑧ ⑤ のパスタを加えて、ソースを全体に絡め、器に盛る。

