

*** 魚介と茄子のトマトパスタ *** ** **

<材料>5人分

スパゲッティ (1.7mm) 250g
にんにく 1かけ・・・輪切り
赤唐辛子 1本・・・半分に折り種取る
玉葱 1/2個・・・薄切り
ツナ缶 (80g入り) 1缶
トマトペースト 120~130g
白ワイン 100ml
A=水250ml+チキンコンソメ1個+オレガノ少々



シーフードミックス200g~250g

茄子 1本 (150g)・・・皮付きで輪切り
タケノコ 60g・・・薄切り
しめじ (大) 1/4パック・・・ほぐしておく
水菜 (サラダ用) 1株 (80~100g)・・・3~4cm幅に切る

茹で用塩 大さじ1
こめ油・塩・胡椒 各少々
好みで粉チーズ 少々

<作り方>

1. 鍋にこめ油とにんにく・赤唐辛子を入れて軽く炒めて香りが出たら、玉葱を加えて少し色付く程度炒める。
2. ①にツナ缶とトマトペーストを加えて軽く混ぜ、白ワインで鍋の周りのうま味を取ってアルコール分も飛ばし、Aを加え茄子・シーフード・タケノコ・しめじを加え煮る。
3. パスタはたっぷりの熱湯に塩を加えて7~8分程度茹でる。
4. ③が茹であがったら②に加えて (茹で汁を少し残してソースの濃度調節に使用) 1~2分程度煮て味を見て塩や胡椒で調整する。
5. 器に④を盛って水菜をのせる。(好みで粉チーズを振り掛けてもよい)