

(献立名) ブロッコリーのスパイシートマトソースパスタ

<材料> (4人分)		・オリーブ油	大さじ1
・ペンネ	100g	・赤ワイン	小さじ1
・豚肉	60g	・チキンコンソメ	3g
・ベーコン	30g	・にんにく	1g
・たまねぎ	120g (1/2個)	・カレー粉	1g
・エリンギ	20g (1本)	・ウスターソース	大さじ1
・ぶなしめじ	20g	・トマトピューレ	大さじ2
・ブロッコリー	80g (1/2個)	・トマトケチャップ	大さじ2
		・食塩	少々

<作り方> (4人分)

①玉ねぎは、薄くスライス、エリンギは食べやすく切る。

しめじは、石づきを除き、ブロッコリーは小房に切る。

ベーコンは5mm幅の短冊に切る。

豚肉は食べやすい大きさに切る。

②ブロッコリーは、2分程ゆでて、流水で冷ます。

(電子レンジで2分半程温めてもいいです。容器に少し水を入れる)

③ペンネは、鍋にお湯を入れて沸かし、塩を小さじ1入れて、袋に記載している時間ゆでる。(柔らかいのが好みなら、2分程長くゆでる)

④フライパンにオリーブ油を引いて、豚肉・ベーコンを入れ、赤ワインを振りかけて、炒める。

⑤玉ねぎ・しめじ・エリンギを入れて炒める。

⑥調味料A・ゆでたペンネを入れて、からめる。

⑦最後にブロッコリーを入れて、出来上がりです。



<ポイント>

◎チキンコンソメはキューブ状なら半分、はさみで切ると簡単に粉状になります。

◎お好みでトマト(缶詰でもOK)、粉チーズ、パセリを入れるとおいしくできます

◎ブロッコリーは最後に入れることで、形も崩れず、きれいに盛り付けることができます。