

作品名

たっぷりトマトと自家製茄子のパスタ



学校名：私立食糧高等学校 学年：3年

イニシャル：T・Y

PR文（感謝の気持ち）
家族にたくさんの夏野菜を食べてもらいたく、たっぷりのトマトと、自宅で栽培している茄子を入れました。普段、お弁当を作ってくれる母や、相談にのってくれる父に感謝の思いを込めて作りました。食欲がない日もこのパスタでさっぱりと食べることができます。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：
60分

材料と分量:	作り方:
トマト（1.5 個） 玉ねぎ（1/2 個） 茄子（1/2 本） オリーブオイル（大さじ1） トマトケチャップ（大さじ2〜） おたふくソース（大さじ1/2） 水またはパスタのゆで汁（50cc） コンソメ（1/2 かけ） 塩・胡椒（適量） パスタ（200 g） バジル（あれば）	① トマトは一口サイズの角切り、茄子は輪切りにし水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら茄子を入れて炒める。 ③ 茄子に 8割くらい火が入ったら、トマトの角切り、トマトケチャップ、おたふくソース、水（またはパスタのゆで汁）、コンソメを入れコンソメが溶けるまで温め、火を消す。 ④ パスタを袋の茹で時間より 1 分短く茹でる。 ⑤ パスタが茹であがる直前に、フライパンに火をつけソースを沸騰させ、パスタと合わせる。 ⑥ 味見をし、塩・胡椒で味をととのえる。 ⑦ 器に盛り付ける。（お好みでバジルなどを飾る）