

第 12 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY00

メニュー名

たっぷりトマトと自家製茄子の Pasta



学校名/氏名

食糧高等学校

S.T

PR 文

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 Pasta でさっぱりと食べることができます。(150 字以内)

調理時間

40 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料

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(200g)
バジル(あれば)

作り方

- 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)