

味噌を加えてうま味&コクアップ!

れんこんのアラビアータ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

和食で出番の多いれんこんはトマトソースとも好相性!
大きめに切ることで、煮込んでもシャキッとした食感を
楽しめます。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺).....200g	A	ホールトマト缶.....1缶
れんこん.....200g		味噌.....大さじ2~3
にんにく.....1片		みりん.....大さじ1
鷹の爪.....1本		パセリ.....少々
オリーブ油.....大さじ1		

- 1 れんこんは長さ4cm程度のスティック状に切る。
- 2 にんにくは包丁の腹で潰す。
鷹の爪は半分に切って種を除く。
- 3 フライパンにオリーブ油、2を入れて火にかける。
香りが立ったら1を加えて炒める。
- 4 れんこんの縁が透き通ってきたらAを加え、ヘラで
トマトを潰しながら炒める。
煮立ったら蓋をして弱火で10分煮込む。
- 5 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを規定時間茹でてザルに
上げる。
4に加えて和え、ソースが全体に絡んだら皿に盛り、
パセリを散らす。