

フライパンひとつでお手軽♪

ウインナーとアスパラのトマトバジルパスタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ウインナーは手でちぎることで、うま味が出やすくなるので、ソースがよりおいしく仕上がります。

包丁で切るより味絡みも◎

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)・・・200g	水・・・・・・・・・・500ml
ウインナー・・・・・・・・・・4本	カットトマト缶・・1缶(400g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個	コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2
アスパラガス・・・・・・3～4本	塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
にんにく・・・・・・・・・・1片	バジル(乾燥)・・・・・・小さじ2
オリーブ油・・・・・・大さじ1/2	ブラックペッパー・・・・少々
	粉チーズ・・・・・・・・・・適量

- 1 ウインナーは手で適当な大きさにちぎる。
玉ねぎは薄切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで剥き、
4cm長さの斜め切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。
香りが立ったらウインナーと玉ねぎを加えて炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ってきたらAを加える。
煮立ったらスパゲッティを入れて(長ければ半分に折る)
蓋をし、時々混ぜながら規定時間煮る。
- 5 蓋を開けて2を加え、2～3分軽く水分を飛ばすように
炒める。仕上げにバジルとブラックペッパーをかけて
和え、皿に盛り付けて粉チーズをふる。