



ナスとトマトの ～ピリ辛～フェットチーネ

夏野菜のナスには抗酸化作用があるナスニンが、トマトにはβカロテンとビタミンCなどが含まれています。最初にナスを炒めて、煮込むことでナスの食感がとてもジューシーに仕上がります。鷹の爪を少し多めにしてピリ辛に仕上げることで食欲も刺激します。

【材料】

ナス	2本
オリーブオイル	大さじ6*
ベーコン	100g
ニンニク	2片
鷹の爪	3本
玉ねぎ	1/2個
白ワイン	50ml
トマト缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1
フェットチーネ	200g
塩	適量
パセリ	適量
粉チーズ	適量

*オリーブオイルはそれぞれの具材を炒める時に使います。

【作り方】

1. ナスはヘタを取り、ピーラーで皮を3ヶ所ぐらい剥いて乱切りにする。
2. 1のナスをオリーブオイル（大さじ4）で炒め、焼き色がついたら取り出しておく。
3. ベーコンをオリーブオイル（大さじ2）で炒め、みじん切りのニンニク、鷹の爪を加えて炒め、玉ねぎのみじん切りを加えてしんなりするまで炒める。
4. 3に白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら、トマト缶、鶏がらスープの素を入れて煮込み、最後にナスを入れ味が馴染むまで弱火でさらに煮込む。
5. フェットチーネ（乾麺）を茹で、4のソースによく絡めて塩で味を整える。
6. お好みで粉チーズとみじん切りのパセリを散らす。