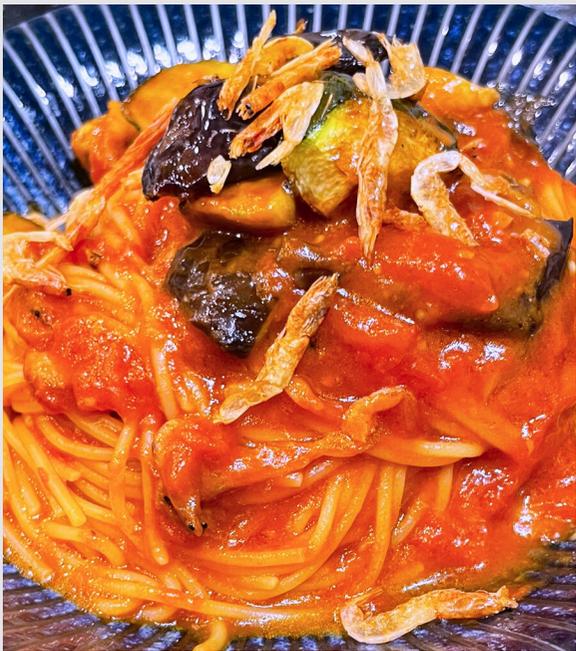




ワンパン脳汁アラビータ



2人前材料

- パスタ (5分ゆでタイプ) …200g
- オリーブオイル…大さじ6+仕上げ用
- にんにく…2かけ分 (みじん切り)
- 鷹の爪…1本を割って入れる (種は好み、入れると辛いです)
- なす…大1本 (または小2本)
- ズッキーニ…1/2本 (なくてもOK)
- 桜えび (乾燥) …6g+仕上げ用
- ホールトマト缶…1缶 (400g)
- 塩…小さじ1.5~2 (味を見て調整可能)
- ハイミー…7~10振り
- 魚醤 (あれば) …小さじ1
- はちみつ (あれば) …小さじ1
- 水…680ml

つくり方

- なすとズッキーニは乱切りに。なすだけ軽く塩をふって5分置き、水気を拭き取る。
- フライパンにオリーブオイル大さじ6を熱し、野菜を皮目から焼く。弱めの中火で両面に焼き色を付けしっかり火を通す。
- フライパンを斜めにして野菜を上。オイルが下にたまったら野菜は一度取り出し少しフライパンを冷ます。
- にんにくを加えフツフツしてきたら、唐辛子・桜えびを加えて、桜えびが焦げる寸前までじっくり炒める。
- 香りが立ったら、焼いた野菜のうち2/5をフライパンに戻す。ホールトマトを加え、トンダや木べらでつぶしながら軽く炒める。
- 水680ml、塩、ハイミー、(魚醤、はちみつ) を加え、強火で沸騰させる。
- パスタを押し込むように入れる。表記+1分を目安に、軽く混ぜながら煮る。
- ソースが煮詰まり、パスタがちょうどよくなったら、さらに2/5の野菜を戻し、火を消して軽く和える。
- 味を見て、塩やハイミーで微調整。盛り付けて、残りの野菜をトッピングし、追いオリーブ、桜えびを散らして完成! ※お好みでパセリ、黒コショウ、チーズも合います!

フライパン一つ
簡単調理
アレンジ無限大