

ほうれん草

ほうれん草のトマト豆乳パスタ



県内の平野部から中山間地まで広く栽培され、生産量は全国3位を誇る。一年中手に入れることができ、夏はみずみずしく、冬は肉厚で甘みが強いのが特長。

材料(2人分)

■材料(2人分)

ほうれん草	100g
タマネギ	80g
ベーコン	
(ブロック)	60g
白ワイン	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2
ニンニク	1片
トマト缶(角切り)	250g
調整豆乳	120cc
蜂蜜	小さじ1
塩	小さじ1/2
パスタ	140g

ゆでる用の水1.5リットル
塩小さじ2

□■□■ 作り方 □■□■

- ①〈下準備〉沸騰した湯に塩を入れ、パスタをゆでる。(ゆで時間はパッケージを参照)ほうれん草は1分ゆで、長さ4センチに切り水気を除く。タマネギはみじん切り、ベーコンは1センチの厚さの拍子木切りにする。ニンニクは皮と芯をすりつぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ香りが出るまで加熱し、タマネギ、ベーコンを加え炒める。
- ③白ワインを加え、アルコールが飛んだらトマト缶、豆乳、コンソメ、蜂蜜を入れ軽く混ぜながら加熱する。
- ④煮立ったら火を止め、ほうれん草、パスタを加え絡め、塩で味を調える。

POINT

- パスタをソースに絡める際はフライパンの余熱を活用して。