

トマトたっぷり！翼流ナポリタン

【材料：2人分】

- 極太パスタ (2.2 mm) 200g (水 2ℓ、塩 小さじ2)
- サラダ油 大さじ1 ●ニンニク 1片 ●玉ねぎ 100g ●マッシュルーム 6個
- ウインナー 100g ●ピーマン1個 ●ケチャップ 80g ●白だし 大さじ2 (※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用) ●バター 10g ●コショウ 少々
- トマト2個 320g



【1. 材料を用意しよう】

1. フライパン・・・ニンニクはつぶして、スライスして、サラダ油と一緒にフライパンに入れておく。(まだ点火はしない)
2. Aのパスタ・・・極太パスタを用意する。
3. Bの具・・・玉ねぎとマッシュルームはスライス。ウインナーは食べやすい大きさに切る。ピーマンは輪切りにしておく。
4. Cのケチャップソース・・・ハカりに器をのせ、ケチャップ、白だしを各分量入れ混ぜ合わせる。
5. Dのトマト・・・トマトは、くし形に縦八つ切りにする。
6. Eのバター、コショウ



【2. 調理しよう】

7. Aのパスタは「水から」茹でる。パスタが入る大きな鍋(深型フライパンなど)に水と塩を入れ、パスタを入れてから点火。湧いたら、中火にして、2.2mmの場合は23分茹でる。パスタ同士がくっつかないように、パスタが少し柔らかくなったら混ぜる。
8. 次に、フライパンに火をつけて、ニンニクを中火で炒める。
9. ニンニクの香りがたってきたら、「Bの具」を全部入れて、強火で炒める。



10. 具材に油が回ったら、「Cのケチャップソース」を加えて、強火で水分を飛ばすように炒める。



11. ケチャップの水分が減ってきたら、「Dのトマト」を入れ、強火で、水分を飛ばすように炒める。トマトは、フライ返しなどで、軽くすくうように炒め、くずさないように注意する。(くずれると水分が出て、おいしくなくなる。)



12. カサが半分ぐらいになるまで水分を減らし、フライパンの底に少し焦げ目が付いてきたら、弱火にする。



13. タイマーが鳴ったら、パスタをザルに上げて、お湯を切る。

14. そのパスタを、12のフライパンに加えて、Eのバターとコショウも加え、強火にして混ぜる。(トマトがくずれないように、フライ返しなどで、優しく混ぜること)



15. 1分ぐらい炒めて、よくなじんだら、出来上がり。

