

## 森之翼オリジナルあんかけスパ

### 【材料：2人分】

<具>●ピーマン 2個●ハム 2枚●ウインナー 4本●玉ねぎ 中 1/2個●マッシュルーム 5個

<あん>●水 500cc●トマトピューレ 大さじ 2●コンソメ 2個●ハーブソルト 少々●黒コショウ 少々●カレールウ 7g●片栗粉 小さじ 4●水 小さじ 4

<めん>●極太パスタ (2.2mm) 200g (水 2ℓ、塩 小さじ 2)

●バター 10g

●サラダ油 大さじ 1●水 大さじ 1●塩、コショウ 少々



### 【作り方】

1. ピーマンやハムは千切り、ウインナーは斜め切り、玉ねぎ、マッシュルームはスライスしておく。

2. パスタを水から茹でる。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。



※パスタは水から茹でるとモチモチになる！

3. 「あんかけスパ」のあんを作る。

小さな鍋に水を入れて沸かし、トマトピューレ、コンソメ、ハーブソルト、黒コショウを入れて溶かす。お店のような辛い「あん」が好きな人は黒コショウをたっぷり加える。



そして、翼流「あんかけスパ」の秘訣は「カレールウ」！カレー味にならないように、隠し味として少し



入れる。材料をすべて溶かしたら、水溶性片栗粉でとろみをつけて、とろ火で3分煮る。めんや具ができたなら、温めなおしてから、かける。

4. フライパンにサラダ油を入れて1で切った具を軽く炒める。



5. 4に水を入れて、フタをし、弱めの中火で2分ぐらい、野菜が柔らかくなるまで蒸し炒めにし、塩、コショウで味を調えたら、フライパンからあげておく。



6. めんが茹であがったら、ザルに上げて水気を切る。

7. 3のあんを温めなおす。

8. フライパンにバターを入れて、6のめんを炒めてから皿にもる。



9. パスタの上に、炒めた具をのせて、あんをかけたら、「あんかけスパ」の完成！