

野菜炒めのあんかけスパ

【材料：2人分】

<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 大さじ 2●水 大さじ 2
 <具>●ピーマン 2 個●ナス 1/2 本●ニンジン 1/4 本●玉ねぎ 中 1/2 個●ハム 2 枚●ウインナー 6 本
 ●サラダ油 大さじ 1●水 大さじ 1●塩、コショウ 少々
 <めん>●極太パスタ (2.2 mm) 200g (水 2ℓ、塩 小さじ 2)
 ●バター 10g



【作り方】

1. ピーマンやナス、ニンジン、ハムは千切り、ウインナーは斜め切り。玉ねぎ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。全部を溶かしたら、水溶き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. 油が回ったら、水を入れて、フタをし、中火で 2 分、蒸し炒め。フタをとって、塩、コショウで味を調べたら、フライパンからあげておく。



※野菜は蒸し炒めをするとふっくらシャキシャキになる。

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。お店の味に近づけたい方はラードを使う。



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！