

ニンジンの甘みたっぷりナポリタン【改良版】

森之翼の野菜レシピ

【材料：2人分】

- 極太パスタ (2.2 mm) 200g (水 2ℓ、塩 小さじ2)
- ニンジン 2本 (360g)
- タマネギ 1/2個 (100g)
- ウインナー 100g
- マッシュルーム 50g
- トマトジュース 2缶 (380g)
- ケチャップ 80g
- 固形コンソメ 1個 (5g)
- サラダ油 大さじ2
- バター 20g
- コショウ 少々
- 粉チーズ 適量
- <錦糸玉子> ●玉子 1個 ●塩 ひとつり
- サラダ油 小さじ1



【作り方】

1. 錦糸玉子を作る。玉子に塩をふって溶きほぐす。フライパンに薄く油を引き、うす焼き玉子を焼いて、冷めたら、千切りにする。



2. ニンジンのスライサーで千切り、タマネギ、マッシュルームを薄切り、ウインナーを食べやすい大きさに切る。

3. 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。



4. 別のフライパンに油をひいて、ニンジンを強火で焦げないようにじっくり炒める。しなっとして、小さくなっていく。ニンジンを食べてみると、すっごく甘くなっていることがわかる。



5. ニンジンと玉子を10分ほど炒め



たら、タマネギとウインナー、マッシュルームを加え炒める。

6. 5にケチャップとトマトジュース、コンソメを入れ6分煮込んだら、茹でたパスタを入れる。



7. バターを入れて、コショウで味をととのえる。

8. 器にもってから錦糸玉子をちらす。



9. 粉チーズ、ニンジン葉をかけて食べる。



ニンジン葉レシピ

<http://www.yasaisomurie.net/pdf/47.pdf>