

## たことなすのトマトパスタ

ささっと作れる本格風味

調理時間  
約15分

カロリー  
421kcal  
(1人分)



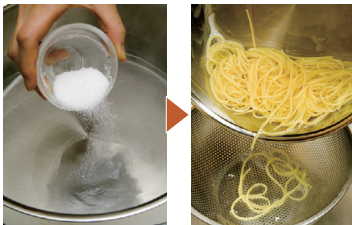
**材 料 (2人分)**

ホールトマト(カット)	タコ(ゆで)	250g
玉ねぎ	100g	固形スープ
なす	1/2本	牛乳
にんにく	1片	生クリーム
オリーブオイル	大さじ1	スパゲッティー
バジルの葉(飾り用)	適量	120g

### 作り方

1

沸かしたたっぷりの湯に塩(分量外・濃度1%くらい)を入れ、スパゲッティーを茹でてザルにあげる。



2

タコは2cm角、玉ねぎは薄くし型、なすは縦半分から7mmの斜め切り、にんにくはみじん切りにする。



3

深めのフライパンか鍋に、オリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ったら玉ねぎとなすを入れて炒める。



4

しんなりしたら、タコを加えてさらに炒める。



5

油が回ったらホールトマトとコンソメを入れ、煮立ったら蓋をして中火で2分煮る。



6

蓋を開けて牛乳を加え、強火で3分煮る。生クリームを入れてさっと混ぜ火を止める。



7

6のソースに火を入れながら、1のスパゲッティーを入れ、からめる。器に盛って、バジルを飾る。



### 栄養価

- タコは、低脂肪高たんぱくな食材で、ダイエットにも適しています。味覚障害を防ぐ亜鉛も豊富に含みます。
- トマト、なすなどの夏野菜は、体のサビを防ぎ老化を予防する働きがあると言われています♪

### ワンポイントアドバイス

- 冷水にさらしてから水気を切ったパスタを、冷やしたソースに和え、冷製パスタにしても美味しいです。
- スパゲッティーの茹で時間は、スパゲッティーの袋に記載している茹で時間を参考にしてください。記載の時間より30秒くらい早めにあげると、アルデンテ(少し固めの食感)になりますよ。

