優秀賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



夏野菜の彩りパスタ

夏野菜をたくさん使い、みんなが好きなナポリタンの味つけにしました。カレー粉を入れるとカレーにもなるよ！

１人分野菜使用量

581ｇ



材料　｜２人分

A
- じゃがいも……1個
- なす……1/2本
- にんじん……1/2本
- トマト……1個
- 玉ねぎ……1個
- パプリカ……1/2個
- ズッキーニ……1/2本

- にんにく……1かけ
- オリーブオイル…大さじ1
- 合い挽き肉……50ｇ
- ゆで大豆……50ｇ
- カットトマト缶…70ｇ

B
- オクラ……2本
- なす……1/2本
- パプリカ……1/2個
- ピーマン……1個
- ズッキーニ……1/2本
- ゴーヤ……1/4本

- ★ケチャップ……大さじ2
- ★塩……少々
- ★こしょう……少々
- ★固形コンソメ…1個
- ★砂糖……大さじ2
- 揚げ油……適量
- 乾燥パスタ……200ｇ
- ミニトマト……6個

作り方

1. A（ソース用）の野菜は１ｃｍ角のみじん切り、B（揚げ用）の野菜は適当な大きさに切る。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、にんにく（みじん切り）を入れ、香りを立たせる。
3. ひき肉を炒め、火が通ったらAの野菜を加えてさらに炒める。
4. ゆで大豆とトマト缶を加え、10～15分ほど煮詰め、★の調味料を加えて味を調える。
5. Bの野菜を素揚げする。
6. 鍋に湯を沸かし塩（分量外）を入れパスタを湯がく。
7. パスタに⑤のソースをかけ、素揚げした野菜とミニトマトを添える。

エネルギー1015kcal　食塩相当量 1.8ｇ（1人分）