

【ズッキーニとナスのペペロンチーノ】

材料 (4人分)

ズッキーニ	1本
ナス	2本
ミニトマト	12個
スパゲッティ	320g
オリーブオイル	大さじ4
ニンニク	1片
鷹の爪	1g
塩・黒こしょう	適量
モッツァレラチーズ	100g



作り方

- ① ズッキーニとナスはヘタを切り落とし、5 mmほどの輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り除き、半分に切る。
- ② スパゲッティを茹でる。鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加え、スパゲッティの袋の表示通りの時間で茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ニンニクと鷹の爪を炒める。
- ④ ズッキーニとナスを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ ④に、②の茹で汁を大さじ4加え、油とよく混ぜ合わせる。とろっとするまで混ぜたら、ミニトマトと茹でたスパゲッティを入れて全体を混ぜる。
- ⑥ 火を止め、食べやすい大きさにカットしたモッツァレラチーズを加える。
- ⑦ 塩・黒こしょうで味を調え、器に盛付ける。

エネルギー511 kcal、タンパク質 16.5 g、塩分 2.5 g (1人分)