

## フレッシュトマトのアマトリチャーナ

トマトに含まれるβカロテンは皮膚や粘膜の健康を守る作用があります。

### <主な材料・2人分>

スパゲティ	200g
玉ねぎ	1/4個
ベーコンブロック	40g
トマト（熟したもの）	2個
にんにく	1/2片
オリーブオイル	大さじ1/2
白ワイン	50ml
塩、こしょう	適量
粉チーズ	適量
パセリ	適量



### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは5mm幅のブロック状に切る。トマトはザク切りにする。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ② フライパンにオリーブオイル、①のにんにくを入れ、弱火で熱し香りが出てきたら中火にする。ベーコンを加え、焼色がついたら玉ねぎも加えしんなりするまで炒める。
- ③ 白ワインを入れて、火を強めてアルコール分をとばす。ザク切りにしたトマトを加える。フライパンに蓋をして弱火で5分程度煮詰める。ドロっとした状態になった火を止める。
- ④ スパゲティを袋の表示通りに茹でる。（ゆで汁の塩は分量外）③に入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをかけ、刻んだパセリを散らす。

エネルギー 568 kcal 蛋白質 18.4 塩分 3.0 g