

0000: トマトまつば

トマトまつばの 和風 スパゲッティ

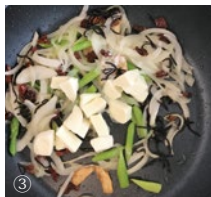
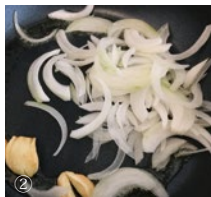


<材料(2人分)>

- トマトまつば 15g
- スパゲティ 150g
- アスパラガス 2本
- 玉葱 1/2個(80g)
- モッツアレラチーズ 50g
- にんにく(つぶしたもの) 2片
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 適量
- コショウ 適量

<作り方>

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り、下1/3の皮をピーラーでむき、ゆでて斜めに切る。玉葱は繊維に沿って薄くスライス。モッツアレラチーズは角切りにする。スパゲッティをゆで始める。
- ②フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、全体がきつね色になるまで香りを出したら、玉葱を加え軽く炒める。
- ③トマトまつば、アスパラガス、モッツアレラチーズを加え混ぜ合わせ、スパゲッティのゆで汁大さじ2を加え、オイルとゆで汁をなじませる。
- ④ゆで上がったスパゲッティを入れ、塩・こしょうで味を調える。



0000: トマトまつば

トマトまつばの チーズ リゾット



<材料(2人分)>

- トマトまつば 15g
- 玉葱 1/2個(80g)
- ご飯 250g
- パルミジャーノ(すりおろし) 大さじ2
- にんにく(みじん切り) 1片
- オリーブオイル 適量
- 水 約100cc
- 塩、コショウ 各適量
- パセリ 適量

<作り方>

- ①玉葱は繊維に沿って薄くスライス。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉葱を加えて強火で炒める。
- ③玉葱がしんなりとしてきたら、トマトまつばを加えてなじませ、水、ご飯を加えて中火にし、ゴムベラでご飯をほぐし、塩、コショウをする。
- ④ご飯の表面がフツフツとしてきたら、パルミジャーノを加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

