

時短ヘルシーポロネーズ（3～4人分）

◎ お米の生パスタ 3～4袋 or グルテンフリーペンネ 150～200g	・ 白ワイン 大2 * 湯 50cc ↳ コンソメ(溶かす) 大1 * トマトペースト 1袋 * トマトケチャップ 大4 * ウスターソース 大3 * 岩塩 小1／2
● 豚挽肉 200g ● 玉ねぎ(みじん切) 1個(大) ● 舞茸(みじん切) 1～1.5袋分 ● 冷凍トマト(ザク切) 1個 △ ニンニク(みじん切) 2片(入れてない)	★ EVオリーブオイル 大1 ★ 岩塩 2つまみ ★ ブラックペッパー 多め(10回)
<おすすめトッピング> □ ブロッコリー 1／2株 → 塩茹でし、オリーブオイルで軽く炒める	

- ① フライパンにオリーブオイル(大2)を熱し、玉ねぎをじっくり炒める
- ② 玉ねぎがアメ色に色づいたら豚挽肉・舞茸・冷凍トマトを加えて炒める
- ③ 肉に火が通ったら白ワインをふりかけ、*の調味料を加えて全体をよく和える
- ④ **蓋をして弱火で5分**煮込む
- ⑤ ★のEVオリーブオイル・岩塩・ブラックペッパーで味を調えて完成
- ⑥ 大鍋に湯を沸かし**塩(山盛り小2～)**を加え、パスタを**中火で2分30秒**茹でる
(グルテンフリーペンネの場合は、表示どおりの時間茹でる)
- ⑦ ザルにあげて水気を切り、大鍋に麺を戻す(**水で洗わない**)
- ⑧ 必要な量のソースを加えて**弱火**にかけ、パスタにソースがよく絡んだら完成

<ナスグラタンに活用>

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、薄切りにしたナスを軽く焼く
- ② 耐熱皿にナス→ソース→ナス→ソースをと重ね、上にピザ用チーズを乗せる
- ③ トースターで約10分焼いて完成