

## いろいろ野菜のオルトラーナ



### ♡ 材料（1人前）

トマトソース・70cc	玉ねぎ・20g	粉チーズ・10g
にんにく・大1個	赤パプリカ・1/8個	パスタのゆで汁・適量
タカのツメ・1本	黄パプリカ・1/8個	パスタ・80g
ベーコン	ナス・1/4本	イタリアンパセリ・適量
オリーブ油・適量	ズッキーニ・1/4本	
白ワイン・適量		

### ♡ 作り方

- ① 玉ねぎはスライス、黄・赤パプリカ、ナス、ズッキーニは種を取り、角切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、ベーコン、タカのツメ、きざんだんにんにくを入れ、香りが出るまで、いためる。
- ③ ①を炒めて、全体に軽く火が通れば、白ワインを加え軽くつめる。
- ④ トマトソースを加えて温め、パスタのゆで汁でのばす。
- ⑤ ゆであがったパスタを④のソースにからめ、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、イタリアンパセリ、粉チーズを飾り仕上げる。

### ♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：平野太一  
みなさん、大好きなパスタで野菜をたっぷりと使用することで野菜を無理なく摂取していきましょう。