

Love

IHでつくる カフェごはん

～ 第2弾～ 茄子のスープパスタ

【材料(2人前)】

パスタ 200g トマトソース缶(市販) 水 250CC
茄子・1本 しめじ・1束 トマト・1/2個
パウダーコンソメ・少々 粉末昆布茶・少々

【作り方】

1. 茄子は輪切りにし、しめじとトマトは食べやすい大きさに切っておきます。
2. パスタを茹でます。茹で時間は後の煮込み時間を考慮してパッケージに書いてある時間より3分短くします。
3. フライパンに茄子、しめじ、トマトを入れて炒めます。野菜に軽く火が通ったらトマトソースと水、コンソメの元を加えて一煮立ちさせます。お好みで粉末昆布茶を入れると美味しく仕上がります。
4. 最後に茹でておいたパスタを入れて約3分加熱します。
5. ハーブやパセリを載せるとより色鮮やかにになります。



写真1



写真2



【余った材料の保存方法】

余ったパスタは少量のサラダ油を合わせて小分けにし、ラッピングして冷蔵庫で保存すると便利です。

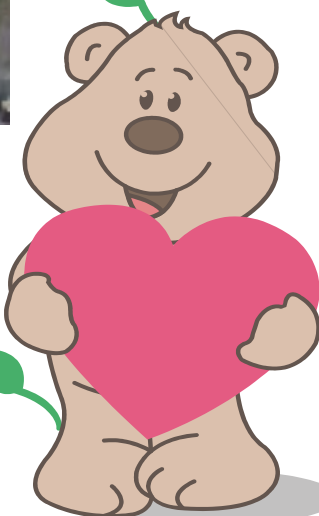


～ レシピのご協力店～

カフェ＆バー SWEET

品川区東大井 5-18-1

(JR 大井町駅前きゅりあん 1F)



IH ヒーターのことなら実績の HEATEC へ



EC-711I (100V)

EC-721I (200V)



EC-722IW (IH+IH)

EC-722CW (IH+ラジエント)

充実の商品ラインナップ!

メーカー直販の低価格を実現!

入居中や特殊工事も OK!

業界初、選べる5年保証!

推奨ブランド鍋も格安販売!

<http://www.heatec.co.jp>

E-mail: sales@heatec.co.jp
株式会社 HEATEC

〒140-0013 東京都品川区南大井3-12-13
TEL.03(3768)6111(代) FAX.03(3768)6120