

野菜のペペロンチーノ


PRIMA PASTA

材料 (2人分)

パスタ (かぼちゃのパスタ)	200g
パプリカ	1/2個
アスパラガス	2本
玉ねぎ (アーリーレッド)	1/2個
じゃがいも	1/2個
にんにく	2片
オリーブオイル	適量
唐辛子	2本
ドライトマト	お好みで
塩	適量



作り方

- 1.パプリカ、アスパラガス、ブロッコリーは食べやすい大きさに、アーリーレッドはくし形に薄くスライス、じゃがいもも薄くスライスして、それぞれ素揚げして少量塩をふっておく。
- 2.フライパンににんにく、オリーブオイル、唐辛子を入れて火にかける。
- 3.香りがたってきたら小さく切ったドライトマト少々と茹で汁を大さじ1〜2加える。
- 4.ドライトマトの味が馴染んできたら素揚げした野菜をいれる。
- 5.刻んだパセリを加える。
- 6.ゆでたパスタを入れて塩で味を整える。
- 7.皿に盛り付けてオリーブオイルを回しかけて完成。