

ワンパンペスカトーレ



料理特徴

トマトを丸ごと使用し、リッチな味わいに仕上げました。ホットケチャップの程よい辛味がクセになる大人な一品です。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
スパゲティ(乾麺・1.6mm)	100g	パセリ	適量
トマト	1個		
シーフードミックス(冷凍)	100g		
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2		
輪切り唐辛子	適量		
オリーブオイル	大さじ1		
塩胡椒	少々		
<ソース>			
トマトジュース	200ml		
ホットケチャップ	大さじ4		
水	250ml		

作り方

- ①トマトはスプーンでヘタをくりぬく。シーフードミックスは解凍し水気をしっかりと切る。
- ②フライパンにオリーブオイル・にんにく・輪切り唐辛子を入れ、弱火で加熱する。
- ③にんにくの香りが出てきたらシーフードミックスを加えて塩胡椒をふり、中火で炒める。
- ④スパゲティ・トマト・<ソース>を加え、時々混ぜながら中火でスパゲティの茹で時間分加熱する。
- ⑤トマトをつぶすようにしながら全体をよく混ぜて水気を飛ばし、器に盛りつけてパセリを散らして出来上がり。