

ナスとトマトの米粉パスタ



～材料～

米粉パスタ	2人前
ニンニク	1片
ナス	1本
トマト(缶+生)	400g
ツナ缶	1缶
コンソメ(固形)	2個
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
胡椒	少々
ケチャップ	少々
卵(お好みで)	2個

～作り方～

- ① ニンニクはみじん切り、ナスは5mm幅の半月切り、トマトは4等分に切る。
(同時進行でパスタをゆでる(電子レンジの場合は600wで7分目安))
- ② フライパンにオリーブオイルをいれ弱火で熱しニンニクを炒める。
- ③ 軽く火が通ったら中火にし、ナスを加えて炒める。
- ④ ナスがしんなりしたら、トマト、トマト缶、コンソメ、塩を加えて火を強め煮詰める。
- ⑤ ④の汁気がなくなったらツナ缶、ケチャップを加えて味を調える。
- ⑥ パスタの湯を切って④に入れ1分ほど加熱する。
- ⑦ 温泉卵をレンジで作る。
- ⑧ お皿に盛りつける。