野木町地産地消メニュー

㊹ちぢみほうれんそうとトマトのパスタ

調理時間　２０分

野菜がたっぷり食べられて、
とってもヘルシー

食材と旬
トマト　３月～１２月
ほうれんそう
１１月～４月

【材料】2人分

パスタ　200g
ちぢみほうれんそう　1/2束
トマト　1個
にんにく　1片

調味料
オリーブオイル　大さじ2
塩・こしょう　適量

【作り方】

① ちぢみほうれんそうをゆで、トマトを1cm角に切る。
② パスタを表示より1分短く茹でる。
③ にんにくをオリーブオイル大さじ1で香りづけする。
にんにくがきつね色に変わったら、トマトとちぢみほうれんそうを入れ、炒める。トマトは少し潰す。
④ パスタのゆで汁をお玉2杯程入れてから、パスタを入れ、オリーブオイルを大さじ1を加え、塩こしょうで味を調整する。

～ひとくちメモ～
ちぢみほうれん草は、寒い時期にしか並びません。とても甘味が強く、葉が柔らかくおいしいので、見かけたらぜひ食べてみてください！