

野木町地産地消メニュー

④ちぢみほうれんそうとトマトのパスタ

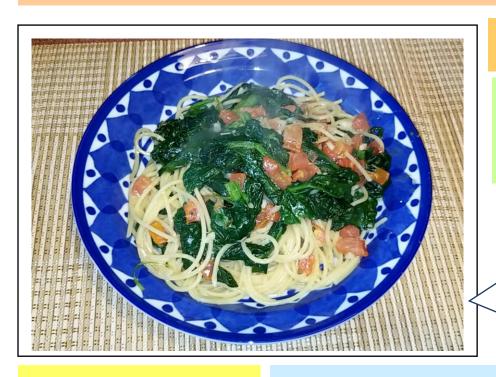


調理時間 20分



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~|2月 ほうれんそう ||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!