

メキャベツのトマトパスタ

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (4人分)

ペンネ 300g

(スパゲティなら400g)

ベーコン 4枚、タマネギ 1/2個

ニンニク1かけ (チューブ1cm)

トマトピューレ 300g

(生トマトなら大2こ)

オリーブ油 大さじ3

メキャベツ 12こ

塩、砂糖、コショウ 適量

粉チーズ 適量

作り方（料理時間 約30分）

- ① 鍋に3リットルの湯を沸かして、塩大さじ2を加え、ペンネをゆでる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。ニンニクは細かく叩きつぶす。タマネギは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とベーコン、タマネギ、ニンニクを入れて火にかける。タマネギがしんなりするまで炒める。
- ④ トマトピューレ（生トマトの場合はざく切り）を加え、塩、砂糖、コショウを少々加える。
- ⑤ メキャベツを半分に切り、ペンネのゆであがり1分前にペンネをゆでている鍋に入れる。
- ⑥ ペンネとメキャベツがゆであがったら、ザルにあけてゆで汁をきり、フライパンに加えてソースをからめる。



もちろんスパゲティでも🍝

メキャベツの甘さがトマトの酸味やベーコンの風味と合わさって、おいしくまりました。トッピングとして、パルメザンチーズ（粉チーズ）やブラックペッパーが最高です。