



## ～ゆでもの加熱で調理～ アマトリチャーナ

トマトとオリーブオイルでリコピン吸収（抗酸化力）でアンチエイジング。  
ソースの作り置きで、忙しい時でも、時短でヘルシーな美味しい料理が作れます。

### 材料(4人分)

スパゲティ	300g
パンチェッタ (又はベーコンブロック)	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
白ワイン	大きじ2
パルメザンチーズ	大きじ2～
E Vオリーブオイル	大きじ1
トマトソース	200cc

<トマトソース>	
ホールトマト缶	400g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
E Vオリーブオイル	大きじ3
塩	小さじ1/4
バジル	少々

### 作り方

- 鍋に湯を沸し、1%の塩を加え袋の記載より、1～2分短く茹でる。
- パンチェッタは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れ②を色づくまで炒め、にんにくを加える。香りが出れば玉ねぎを加える。
- 玉ねぎがしんなりすれば白ワインを加えアルコール分を飛ばし、オイルと乳化させる。
- ④にトマトソース、①を加えさっと絡める。器に盛り付け、パルメザンチーズを散らす。

#### <トマトソース>

- 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れヒーター中火で加熱する。香りが出れば、玉ねぎを加える。
- 玉ねぎが透明になればホールトマト缶を加えてつぶす。塩を加え時々混ぜながら10分程煮込む。

### びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、  
三菱のびっくリングIH

