

学生の手作りレシピ

なすとベーコンの
アラビアータ

【1人分：644kcal】



材料(4人前)

マカロニ・スパゲッティ… 360g
 サラダ油 ……小さじ2
 <ソース用>
 オリーブ油 ……大さじ1
 にんにく …… 4.4g
 ベーコン …… 80g
 トマト …… 中1個
 トマト缶詰(ダイス) …… 320g
 食塩 ……小さじ1/3
 固形コンソメ …… 2.8g
 黒こしょう …… 適量
 なす …… 160g
 揚げ油 …… 適量

作り方

- ①にんにくは、みじん切りにし、なすは、太さに合わせて、半月・輪切りにし、水につける。
- ②トマトは、湯むきし、角切りにする。
- ③なすは、水気を切り、油で素揚げする。
- ④フライパンに油を敷き、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
ベーコンも加え、さらに炒める。
- ⑤角切りにしたトマトとトマト缶詰を加え、調味料で味を調える。
- ⑥そこに、素揚げしたなすを加えて、混ぜる。
- ⑦スパゲッティは、茹でて、油を絡める。
- ⑧スパゲッティを器に盛り付け、ソースをかける。

～POINT～

なすは、素揚げにすると縮むため、大きめに切ることで、盛り付けの際に存在感が出ます。