



イタリア共和国

アマトリチャーナ

よく煮込んでトマトとパンチェッタのうま味を引き出しましょう。



栄養成分 1人分

エネルギー	496kcal
たんぱく質	18.6g
カルシウム	166mg
食塩相当量	2.2g

材料 4人分

ペンネ	240g
パンチェッタ※	120g
玉ねぎ	½個(100g)
にんにく	1片
赤唐辛子	2本
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	½カップ
トマト缶詰(ホール)(実をつぶす)	2缶(800g)
塩	小さじ½
こしょう	少々
明治北海道十勝パルメザンチーズ	40g

【仕上げ用】

明治北海道十勝パルメザンチーズ	適量
-----------------	----

※豚ばら肉を塩漬けたもの。なければブロックベーコンで代用を。

作り方

- 1 パンチェッタは5mm角の棒状に切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は半分にとって種を取り除きます。
- 2 フライパンにオリーブ油とパンチェッタを入れて中火にかけ、パンチェッタの表面がカリッとするまで炒めます。玉ねぎ、にんにく、赤唐辛子を入れて2~3分炒め、白ワインを注いで3~4分煮て水分をとばします。
- 3 トマト缶を加えて7~8分煮込み、全体がトロツとしてきたら塩、こしょうで味を調えます。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩(分量外)を加え、ペンネを入れて表示通りに茹でます(塩は水1ℓに対して大さじ½)。
- 5 ペンネをざるに上げて湯を切り、3に加えて粉チーズをふり混ぜます。器に盛り、【仕上げ用】の粉チーズをふります。

