

ペンネのトマト煮

ペンネはイタリア語で「ペン（複数形）」の意味です。筒状の短いパスタで、形がペン先に似ているので、そう呼ばれています。特に表面に細かい溝がついているものは、その溝のおかげでソースと絡みやすくなっています。

子どもたちに人気のトマト味です。缶詰を使うので一年中作れますが、旬の季節には生トマトを刻んで加えてもよいでしょう。また、色合いからクリスマスのごちそうにもぴったりです。



材料（子ども4人分）

● たまねぎ	120g（2分の1玉）	}	調味料A
● にんじん	40g（4分の1本）		
● グリンピース（冷凍可）	12g（小缶を使う場合5分の1缶）		
● ペンネ	60g		
● オリーブ油	2g（小さじ2分の1杯）		
● 豚ひき肉	80g		
● 赤ワイン	4g（小さじ1杯）		
● 塩	0.4g（ひとつまみ）		
● チキンブイヨン	40g（なければコンソメを小さじ2分の1杯）		
● トマト缶（ダイスカット）	28g（約大きじ2杯）		
● トマトケチャップ	24g（大きじ1と5分の3杯）		
● ウスターソース	5g（小さじ1杯弱）		
● 三温糖（なければ上白糖で可）	4g（小さじ1杯）		
● デミグラスソース	12g（大きじ1杯弱）		

栄養価 （1人あたり）	
エネルギー	142kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	3.8g
塩分	0.4g

作り方

1. たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. 生又は冷凍のグリンピースは下ゆでしておく。（缶詰やパウチ品は下ゆでなし可）
3. ペンネは表示時間どおりにゆで、ザルにとって湯を切っておく。
4. なべを中火にかけ、オリーブ油をひき、豚ひき肉を軽く炒め、赤ワインを加える。
5. 4のなべに1の野菜を加えて炒め、塩を加える。
6. 5のなべの肉、野菜が炒まったら、チキンブイヨンを加える。
7. 3のペンネと調味料Aを加え、沸騰してきたら弱火にして煮込む。
8. 仕上げにグリンピースを加えてできあがり。

<調理のポイント>

- 生のトマトを使うときは、トマト2分の1個(70g)を目安にしてください。
- ペンネをゆですぎると食感が変わりますので、ゆですぎないように注意してください。