

■ Souzai

具だくさんペンネの ローマ風煮込み

■ 材料(4人分)

- ・みつせ鶏だんごシリーズ…20個
- ・オリーブオイル…大さじ2 ・なす…400g
- ・にんじん…1本 ・玉ねぎ…1個
- ・ペンネ…50g ・ピーマン…100g
- ・かたくり粉…小さじ2 ・水…大さじ1 ・パセリ…少々

(A)カットトマト&炒めた玉ねぎ…1缶(285g)、
トマトケチャップ…110g、水…3カップ、
チキンスープ(顆粒)…小さじ1

■ 作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、みつせ鶏だんごを加え、中火で周りに焼き色をつける。
2. 適当な大きさに切ったなす、にんじん、玉ねぎを加えて炒め、ペンネを入れ(A)を注ぐ。アクが浮いてきたら除き、ふたを少しずらしてかけ、中火で10～15分、なすがやわらかくなるまで煮る。
ピーマンを加え、かたくり粉の水溶きでとろみをつける。

