



なまえ みやもと りあさん

# 旬の野菜をしらべよう！たべよう！

しらべたしゅん やさい  
調べた旬の野菜

ナス

しらべてわかったこと



ナスの選び方 皮にハリとツヤがあり、きずや変色のない物。切り口がみずみずしくへたやカクがしかりして いる物。



具材をいためるのをかえりました。  
ナスを選んだ理由は  
おばあちゃんの畑でとれた野菜だからです。



りょうり  
料理タイトル

仔羊のミートパスタ

ざいりょう つく かた  
材料と作り方

材料	2人分の分量
仔羊	1/2本
パスタ	250g
トマト	1/2個
ニンニク	1片
あらびたオリーブオイル	1/2カップ
塩	適量
コショウ	適量
パスタ	10g
パスタ	200g
オリーブオイル	適量
塩シソウ	11

作り方 (約30分)

- ① 仔羊を小さくさいの目に切れ、水にさらしてアク抜きをする
- ② オリーブオイルを中火で温め、ニンニクを炒める
- ③ 仔羊を炒め、塩を加える
- ④ 仔羊の味が染みわたったら、パスタを入れて炒める
- ⑤ ミートの味が染みわたったら、オリーブオイルを加える
- ⑥ 仔羊の味が染みわたったら、あらびたオリーブオイルと調味料を入れて炒める
- ⑦ 仔羊の間にパスタを炒める
- ⑧ ミネラルウォーターを加え、煮詰める
- ⑨ 仕上げにパスタにミートソースをかけて、出来上がり！！

