

## Fusilli con verdura

### シンプル野菜ソースのフジッリ



#### 【材料】4人前

ズッキーニ	小1本
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
えのき	1袋
イタリアンパセリ	少々
オルチョサンニータまたは	
アサクラオイル	大さじ3
塩	大さじ1/2

カムットフジッリ	200g
パスタ用塩	適宜

下ごしらえ

野菜を全てあらみじんに切っておく

イタリアンパセリは大さじ2ほどみじん切り

#### 【作り方】

- 1) なべにオルチョサンニータを注ぎみじんに切った野菜を全て入れてから火をつける（好みでつぶしたんにんにくを1片加えてもよい）
- 2) 全体にオイルをからめるように炒めすぐに分量の塩を入れる
- 3) 7～8分炒めて全体がしんなりしてきたら水カップ1/3ほど加えふたをして蒸し煮する
- 4) 焦げないようにきじゃくしで時々かき混ぜる
- 5) 10～15分蒸し煮し、野菜がやわらかくなっていたら出来上がり塩味を最後に丁度いいかげんに調整する
- 6) パスタ・フジッリを1%の塩分濃度でアルデンテにゆでる（アサクラパスタは0.5%）
- 7) ざるにとり水気をよく切ってから先ほどのシンプル野菜ソースに加える
- 8) 強火で水分を飛ばすように手早く炒める
- 9) 皿に盛り付け残ったパセリのみじん切りをあしらう  
パスタの種類・野菜は何でもよい・好みでパルミジャーノチーズをおろしたものをかけてもよい

カムットフジッリはアサクラパスタシリーズのショート麺です