

Spaghetti di kamut con melanzane

カムット小麦のスパゲッティ焼きナスソース



材料 (2名分)

茄子	3本
ミニトマト	4個
青しそ	5-6枚 (お好み)
みょうが	1個
オルチョサンニータ	大匙2
レモン汁	大匙2~
醤油	大匙1~

カムットのスパゲッティ 160g
茹で用塩 お湯の0.5%

作り方

- 1) ナスは焼き茄子にする (魚グリルで直火で皮をつけたまま全面焼く)
- 2) 皮をむいて二等分したものを食べやすい大きさに裂く
- 3) ミニトマトは縦に1/4にカットする
- 4) みょうがはスライス、青しそは千切りしておく
- 5) ボールに茄子、ミニトマト、みょうがを入れ、オルチョ、レモン汁、醤油で少し濃い目に下味をつけておく (冷蔵庫で冷やしてもよい)
- 6) カムットのスパゲッティを0.5%の塩分濃度でアルデンテに茹でる
- 7) ザルにとり、先程の焼き茄子ソースに熱々の麺をからめる
- 8) 皿に盛り付け青しそを散らして出来上がり