

⑧

入賞

たこじゃがトマト Pasta

高崎 健太郎 第6学年 忠海小学校

アピール
ポイント

庭でとれたミニトマトと吉名のじゃがいもを使って作りました。



材料と下ごしらえ

(4人分)

じゃがいも…… 2個 一口大
ゆでたこ…… 150g 一口大
ミニトマト…… 8個 半分に切る
にんにく… ひとかけ スライス
オリーブオイル…………… 大さじ2
塩…………… 適量
こしょう…………… 少々
スパゲティ…………… 300g

*緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 15分

- ① じゃがいもは洗って皮ごとラップに包んで電子レンジ 600W で5分加熱し、皮付きのまま切る。

じゃがいも
※じゃがいもの芽は取り除きましょう

加熱後一口大



- ③ 次にたことミニトマトを入れて塩・こしょうをし、ゆでたスパゲティを加えてからめる



ゆでたスパゲティをからめる

- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくが色づいたらじゃがいもを加える。



①のじゃがいも

調理アドバイス

- じゃがいもがくずれないように炒めましょう。

