

## 【ほやバルレシピ】

### ■ ほやのアラビアータ

#### 『材料』（2人分）

- ・ ほやバル(アラビアータ)…2 缶
- ・ ペンネ……………140g
- ・ タマネギ……………1/2 個
- ・ トマト……………1 個
- ・ トマトホール缶……………1/2 缶
- ・ オリーブオイル……………大さじ 3
- ・ にんにく……………2 片
- ・ 赤唐辛子……………1 本
- ・ 白ワイン……………大さじ 2
- ・ バジル・オレガノ(乾燥)…各少々
- ・ 粉チーズ……………大さじ 4
- ・ 塩・胡椒……………適量
- ・ バジル……………適宜
- ・ タバスコ……………お好みで

#### 『作り方』

- ① ペンネを袋の指示通り茹でる。タマネギ・にんにくをみじん切りし、トマトは粗く刻んでおく。赤唐辛子は半分に切り種を取り除いておく。
  - ② フライパンに、オリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れて加熱し、タマネギが透き通るまで炒める。そこに、トマトホール缶を潰しながら加え、ほやバルのスープ・トマトと白ワインも加え 5 分程煮詰める。ほやの身・乾燥バジルとオレガノ・粉チーズ半量を加え、塩・胡椒で味を整える。
  - ③ ②のフライパンに茹で上がったペンネを加え、ソースをよく絡めて器に盛り、残りの粉チーズを振りかけバジルを添える。
- ※ お好みでタバスコを掛けてもおいしく召し上がれます。