



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2007年4月号より」

新たまぐりのトマトソースがけ・・・おいしい春、いただきます!



材料(4人分)

| | |
|---------------------|--------|
| 新タマネギ | 4個 |
| グリーンアスパラガス | 1束 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| ▼トマトソース▼ | |
| ミートソース(市販) | 150g |
| ミニトマト (半分に切ったもの) | 8個分 |

- 1 タマネギは皮をむいてヨコ半分に切り、根元部分は十文字の切り込みを入れる。
- 2 アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、半分の長さに切る。
- 3 グリルの網に1を切り口を上にならべ、塩とオリーブオイルをふりかけて中火で12～13分焼く。適度な焦げ目がつき、しんなりしたら取り出す。
- 4 2もグリルで焼き、色よくしんなりしてきたら取り出す。
- 5 鍋にミートソースを入れ、ミニトマトを加えて火にかけ、2～3分煮る。
- 6 3と4を器に盛り、5をかける。