３．麺料理（１品）

①♡真つぶとトマトのパスタ♡　（作成者：様似町）

【材料：４人分】

真つぶ	２個
パスタ	800ｇ
玉葱	２個
ホールトマト缶詰	２個
バジル	少々
ニンニク	２片
塩	少々
コンソメ	少々
オリーブオイル	少々

1. 真つぶは下処理した後、一口大に切り分けておく。
2. パスタを塩を入れたたっぷりのお湯で茹でる。（アルデンテがベスト。お好みで）
3. フライパンにオリーブオイル、ニンニク(みじん切り)を入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、玉葱（スライス)を入れ、しんなりするまで炒める。
4. ホールトマト缶詰を【3】に加え、トマトを潰し、味見をして薄味の時はコンソメを入れる。
5. ツブを【4】に入れ、軽く火を通し、味を馴染ませ、茹で上がったパスタを加える。
6. お皿に【5】を盛り付け、うえからバジルをふりかければ完成。

【ワンポイント】
お好みでニンニクの量を増やしたり、具の量を増やして下さい。