

アマトリチャーナ

合計加熱調理時間 約 40 分

[1人分：120kcal/食塩相当量：1.8g]

※1人あたり100gとして計算。パスタは含みません。

イタリアのアマトリーチェという町が発祥のトマトをベースとしたパスタソース。



材料（仕上がり1938g）

<材料a>

パンチェッタ（幅5mmの棒切り）	500g
タマネギ（繊維と垂直に薄切り）	250g
ニンニク（みじん切り）	40g
オリーブオイル	50g

<材料b>

トマトの水煮（ザルでこす）	1900g
鷹の爪（タネを取り除く）	4本
塩	小さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり1938g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	200℃	—
2	コンビ	100%	30分	160℃	—

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- 2のホテルパンに<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、鷹の爪を取り出して混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆トマトソースを加熱する前に、ホテルパンの周りについたソースを拭き取ることで、こげつきが防げる。
- ◆パンチェッタの塩分により、塩は調節すること。