

アマトリチャーナ

合計加熱調理時間 約 45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9735g)

<材料a>

パンチェッタ (幅5mmの棒切り)	2250g
タマネギ (繊維と垂直に薄切り)	1125g
ニンニク (みじん切り)	180g
オリーブオイル	225g

<材料b>

トマトの水煮 (ザルでこす)	8550g
鷹の爪 (タネを取り除く)	18本
塩	27g

※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9735g

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%	35分	160℃	—

作り方

- 65mmのホテルパン3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。