

## 魚介の出汁で作るパスタ！トマトソース

準備（4人前）

魚の骨などアラ、小エビの頭、殻など。

香味野菜の切れ端 ニンニク1片 オリーブオイル 白ワイン ホールトマト  
パスタ4人前（1人前70g）

手順

パスタは半分に折り、調理する1時間前から水の浸しておく。



フライパンにオリーブオイル大さじ3杯と潰したニンニクを弱火で温める。



香りが移ったら、火力を中火強にして魚のアラ、切れ端野菜を焼く。



なるべく動かさずに少々焦げるくらい焼く。

両面に焦げ目が付いたら、白ワインひと回し、水 500cc くらい入れて強火で煮詰める。



水分が減ってきたら、いちど濾してホールトマトと煮詰めなおす。



あらかじめ水に浸したパスタは1人前 500cc の目安で5分くらい湯がく。

フライパンに線が引ける程煮詰めたら、パスタと合わせて出来上がり。

