

数の子のペペロンチーノ

おせちに飽きたら、残った数の子を パスタにアレンジ。

調理時間

10分

1人当り

573kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- 数の子(折れ子) 150g
- スパゲッティー 160g
- アスパラガス 3本
- ミニトマト 5個
- にんにく(みじん切り) 1片分
- 赤唐辛子(小口切り) 1本分
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩 適宜



POINT①

加える野菜は
冷蔵庫に残っている
ものでOKです。

●作り方

- ① 数の子は小さめのひとくち大に切る。アスパラガスは根元を落とし、皮は下部1/3程度むき、斜め4等分に切る。
- ② たっぶりの熱湯に塩を加え、スパゲッティーを茹でる。茹で上がる2分前にアスパラガスを加える。茹で汁を大さじ2杯分とっておく。
- ③ フライパンに油とにんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくが少し色づいたら茹で上がったスパゲッティーとアスパラガス、スパゲッティーの茹で汁、ミニトマト、数の子をフライパンに加え、全体を和え、塩で味をととのえる。

POINT②

数の子を加えたら火を通しすぎないように気を付けてください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る