

ペンネ さわらのラグーソース

一般的にはお肉のミンチを煮込むラグーソースをさわらとトマトで爽やかに。

調理時間

15分

1人当り

577kcal



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)

- さわら切身……………2切
- ペンネ……………120g
- にんにく……………1片
- トマト……………大1個
- オリーブオイル……………30ml
- バジル……………3~4枚
- 水……………100ml



●作り方

- ① さわらは皮をはずし、包丁でたたいてミンチにしておく。
- ② フライパンに、オリーブオイル15ml、潰したにんにくを入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りがたってきたら、①のさわらを加えて軽く炒め、塩をして混ぜ合わせる。
- ④ 小さく切ったトマト、バジル、水を加えて5分ほど煮る。
- ⑤ 塩を入れたお湯(約1%の塩分の濃度)で茹であげたペンネを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩、オリーブオイル15mlで味をととのえ、完成。

POINT①

さわらをミンチにして煮込み、しっかり味を出し、ペンネをからませます。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る