

菜の花としらすの Pasta



※写真はイメージです。

<材料(2人分)>

パスタ	… 200g
菜の花	… 1/2 束
釜揚げしらす	… 60g
にんにく	… 1/2 片
しょうが	… 1/2 片(約5g)
BOSCOエキストラバージンオリーブオイル	… 大さじ2
薄口しょうゆ	… 小さじ1
塩	… 適量
粗挽き黒こしょう	… 適量
パルメザンチーズ	… 適量
BOSCOエキストラバージンオリーブオイル	… 適量

<作り方>

- ① 菜の花は1cm幅の粗みじん切りにする。
にんにく、しょうがも粗みじん切りにする。
- ② たっぶりの湯に塩を加え、パスタを茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、弱火にかける。
香りがたったら、中火にし、菜の花を入れて炒める。
菜の花の色が濃くなったらしらすの半量、②のゆで汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 茹で上がったパスタを加えて、30～40秒ほど炒め合わせる。
薄口しょうゆ、残りのしらすを加えてあえる
- ⑤ 器に盛り、粗挽き黒こしょう、チーズをふる。
- ⑥ 仕上げに、お好みで BOSCO エキストラバージンオリーブオイルをかける。



BOSCOエキストラバージンオリーブオイル