

食べ頃ししび

* うるめイワシ *



6月15日~6月21日 0A

<うるめイワシと松の実のパスタ>

(材料) 1人分

●うるめイワシ	2本	●松の実	適量
●チンゲン菜	適量	●ニンニク	1片
●オリーブオイル	大3	●塩・胡椒	適量
●フテイトマト	1個	●大葉	2枚
●パスタ	80g		



(作り方)

- ① 大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ② うるめイワシを3枚おろしにし、塩で下味をつけ、耐熱皿に入れオーブンでローストする。 *Point...イワシの乾燥を防ぐため、オリーブオイルを塗ってオーブンに！
- ③ パスタをたっぷりのお湯で茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2杯分を入れ、ニンニクを半分に割って加え、香りを出す。さらに松の実を加える。
- ⑤ ④に②と③を入れ、パスタの茹で汁を適量加える。さらに、フテイトマトを1/4に切って加え少し火にかける。
- ⑥ 刻んだ大葉を加え、塩、胡椒で味を調える。火を止めて、残りのオリーブオイルを加えよく混ぜ、盛りつけて完成！

