



7/12（木）ワンボウル明太スパゲティ（YUMIKOさん）

（材料2人分）

- スパゲティ：200g
- 塩：適量
- 辛子明太子：2腹
- イカの刺身：1パック
- A { 無塩バター：10g
- オリーブオイル：大さじ1
- 薄口醤油：小さじ2
- こしょう：少々

（飾り）

- 大葉：5枚
- 刻みのり：適量

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを袋の表示通りに茹でる。
- ② 明太子は皮を開いて、中身を取り出し、大きめのボウルに入れる。
- ③ バターは小さく刻んでおく。②のボウルに A を加えて軽く混ぜる。
- ④ ①のスパゲティの茹で上がり1分前にイカの刺身を入れてパスタと共に茹で上げ、水気を切る。
- ⑤ ③のボウルに④のスパゲティとイカを加えて、こしょうを振り、手早く良く混ぜる。（混ぜにくい時は茹で汁を加える）
- ⑥ 大葉は千切りにする。器に⑤を盛り、大葉と刻みのりをのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。