



2019年

you  
me  
食材提供

## 4/3 (水) 桜エビと春野菜のパスタ フルーツマトソース (今道 康弘さん)

(材料1人分)

{ パスタ (フェデリーニ) : 70g  
{ 塩 : ゆで汁に対して1%の量  
桜エビ : 10g  
キャベツ : 50g  
アスパラガス : 1本  
新たまねぎ : 20g  
フルーツマト : 150g  
にんにく : 1かけ  
赤唐辛子 : 1本  
E.V.オリーブオイル : 40ml  
塩 : 適量

- ① キャベツは 2cm 角に切って、アスパラガスは 2cm 長さに切る。トマトは大きめのみじん切りにして、にんにくとたまねぎは薄切りにする。赤唐辛子は種を取る。
- ② パスタは 4分塩茹でする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、桜エビを揚げ炒めにし、①のにんにくと赤唐辛子とたまねぎを加えてサッと炒める。
- ④ ③のフライパンに、①のトマトを加えてさっと煮る。水分が足りない時は②の pasta のゆで汁で調整する。(トマトのフレッシュさが残るように、長く煮ない)
- ⑤ ②の pasta が茹で上がる 10 秒前に、①のキャベツとアスパラガスを加え、茹で上がったら、④のフライパンに、pasta と野菜を入れて混ぜ合わせ、塩で味を調べて、器に盛る。

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。