

4/2 (木) しらすと春野菜のペペロンチーノパスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ パスタ(フェデリーニ) : 120g

{ 塩 : お湯の2%量

しらす : 40g

そら豆 : 30g

春キャベツ : 50g

アスパラガス : 2本

トマト : 80g

{ にんにく : 5g

{ 赤唐辛子 : 1/2本

{ E.V.オリーブオイル : 40ml

パスタの茹で汁 : 100ml

塩 : 適量

(仕上げ)

{ E.V.オリーブオイル : 20ml

{ レモンの皮 : 1/2個

- ① パスタは2%のお湯で5分茹でる。
- ② そら豆は塩茹でして、皮をむいておき、春キャベツ・アスパラガス・トマトは一口大に切る。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は種を取る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、①のにんにくと赤唐辛子を加えて火にかけ香りを出す。
- ④ ③のフライパンにしらすを加えて揚げるように炒め、香ばしい香りが出たら、パスタの茹で汁と、②の春キャベツ・アスパラガス・トマトを加えて炒め、塩で味を整える。
- ⑤ ①のパスタが茹で上がったたら、④のフライパンに加えて、②のそら豆も入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、E.V オリーブオイルをかけ、レモンの皮のすりおろしを散らす。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。