

2021年

Pint レシピ

you
me
食材提供

10/21 (木) もやしと秋鮭のペペロンチーノ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ フェデリーニ (パスタ) : 80g
 { ゆかり : 5g

甘塩鮭 (皮付き) : 80g

長萌産業『もやし』 : 100g

豆苗 : 10g

塩 : 適量

A { にんにく : 2g
 { 赤唐辛子 : 1本
 { E.V.オリーブオイル : 50ml

(付け合わせ)

ライム : 1/2個

- ① 3 リットルの熱湯に 2%の塩 (分量外) を入れて、パスタを入れ、袋の表示時間通りに茹でる。
- ② 鮭は、皮を取って、適当な大きさに切る。もやしは洗って、水気をしっかり切り、豆苗は根を切る。にんにくは軽くたたいて、赤唐辛子は種を取る。
- ③ フライパンに A を入れて火にかけ、香りが立ったら、②の鮭を加えて炒め、もやしと豆苗を加えて、塩で味を調べ強火でサッと炒める。
- ④ ①のパスタが茹であがったら、水気を切ってボウルに移し、ゆかりを加えて、全体にまぶす。
- ⑤ 器に④のパスタを盛り、その上に③を盛って、ライムのくし切りを添える。

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、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。