



2/2 (金)

桜エビと菜の花のパスタ

(今道 康弘さん)

(材料 1 人分)

〔パスタ (フェデーニなど) : 70 g
塩 (茹で用) : お湯の量の 1 %
桜エビ (乾) : 8 ~ 10 g
菜の花 : 70 g
トマト : 30 g
ブロッコリー : 30 g
E.V.オリーブ油 : 20 g
パスタの茹で汁 : 100 ml
チョコレート醤油 ゆずドレッシング : 60 g

- ① 鍋に湯を沸かし、お湯の 1 % 量の塩を加えて、パスタを表示時間より 1 分短く茹でる。
- ② 菜の花とブロッコリーは一口大に切って、トマトは 1 cm 位のざく切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、桜エビを加えて香りが出るまで炒める。
- ④ ③のフライパンに①の茹で汁、②のブロッコリー、ゆずドレッシング、②のトマトを入れて軽く煮る。
- ⑤ ④のフライパンに①のパスタと②の菜の花を入れてソースとよく絡め、器に盛る。

レシピは NBC アプリまたは <インターネット> <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> でご覧いただけます。