



たこロンチーノ（たこのペペロンチーノ）

ネーミングセンスにも注目！

コツ、ポイント

たこの色が麺に移るのが気になるときにはたこの皮を軽くそいでください。

- ① フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく・唐辛子を炒める。
- ② ①の香りがでたら、茹でたこを加え炒め、塩・胡椒を加える。
- ③ お湯（パスタの茹で汁）をお玉1杯入れ煮詰める。
- ④ 茹でたパスタを入れ素早く混ぜ合わせ塩で味を整える。

材料: 4人分（1人分）

パスタ	360g（90g）
茹でたこ	200g（50g）
オリーブオイル	大さじ5杯（適量）
にんにくみじん切り	小さじ4杯（1杯）
唐辛子	適量
塩・胡椒	適量

このレシピの生い立ち

道東の某漁協、料理大好き職員(男性)が考案したレシピです！