



つぶロンチーノ (つぶのペペロンチーノ)

ネーミングセンスにも注目！

コツ、ポイント

生のつぶを使う場合、生ぐささ防止のため、一度ゆででから使ってください。

- 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、茹でつぶを加え炒め、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)
茹でつぶ 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!