

菜の花とうにのパスタ

材料 (1人分)

スパゲティ	80g
にんにく	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
うに	20g
菜の花	1/4束(40g)
塩	適量



作り方

1. にんにくをみじん切りする。
菜の花は端を落とし半分に切り、塩茹でして冷水で冷ます。
2. スパゲティを茹でる。
3. 冷たいフライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、火にかけて軽く炒め、
にんにくが色づくまで炒めておく。
4. スパゲティが茹で上がりそうになったら、フライパンに火をつけ、
菜の花を入れ軽く温める。
5. スパゲティを加え水気が少なければ煮汁をたして調節、味を確認し
塩加減がたらなければ、塩を加えてからめながら味をととのえる。
6. 火を消しうにを入れさらに、お好みでオリーブ油(分量外)をかけからめる。
7. 器に盛る。

所要時間 20分
主な調理器具 フライパン