

タコと三つ葉のパスタ

パスタ

材料 (2人分)

スパゲッティ	160g
赤唐辛子	1本
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ2
塩	適量
たこ	100g
三つ葉	適量



作り方

1. 赤唐辛子の種をとる。
三つ葉を3cm幅に切っておく。
にんにくの皮をむき、輪切りして中の芽を取り除く。
たこをスライスしておく。
スパゲッティの分量をはかる。
2. お湯を沸かし塩を加えてスパゲッティを入れ、茹でる。
3. フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて火にかけて軽く炒め、色づくまで炒めタコを加え軽く炒めたら、火を止め煮汁を30ccぐらい加えておく。
4. スパゲッティが茹で上がった後、フライパンの火をつけスパゲッティを加え水気が少なければ煮汁を加えて調節し、オリーブ油と煮汁をからめて乳化させる。
5. 味見をしてから、塩で味をととのえ、器に盛り、軽くスプーンでオリーブ油(分量外)をたらす。
三つ葉を飾る。

所要時間 20分
主な調理器具 鍋、フライパン