

## スパゲッティ ペスカトーレ

### 材料 (2人分)

あさり	10個ぐらい
ムール貝	4個
いか	1尾
エビ	8尾ぐらい
「パセリ(みじん切り)	小さじ1
「にんにく(みじん切り)	小さじ1
「アンチョビ(みじん切り)	1枚
赤唐辛子	1個
トマトソース	180ccぐらい
オリーブ油	大さじ1~2
白ワイン	50cc
塩・こしょう	適量
スパゲッティ	160g
パセリ(飾り用)	適量



### 作り方

1. パセリ、にんにく、アンチョビはみじん切り、あさは表面を洗って、砂出ししておく。いかは輪切りにし、エビは殻をむき背わたをとる。スパゲッティをボイルする。
2. 冷たいフライパンにオリーブ油をひき赤唐辛子、パセリ、にんにく、アンチョビを入れにんにくがかかるく色づく程度に炒める。
3. 魚介類を加え、軽く炒めて白ワインを注ぐ。
4. ふたをして蒸し、あさりのくちが開いたらトマトソースを加える。
5. ボイルしたスパゲッティを入れてからめ、水分がすくなければ煮汁をたし、塩・こしょうで味をととのえる。
6. 皿に盛り、パセリを散らす。

所要時間  
主な調理器具

30分  
フライパン、鍋