



お好みのシーフードを入れて

ペスカトーレ

材料(2人分)

スパゲッティ 150g トマトソース 200ml

a { シーフード 150g(あさり・エビ・イカなどお好みで)
しめじ 1袋

b { オリーブオイル 大さじ2
にんにく 1かけ
鷹の爪 1/2本

塩・こしょう 各少々 パセリ 1枝

つくり方

- 1 シーフードはそれぞれ下処理をする。
しめじは石突きを取って小房に分ける。
にんにくはみじん切りにする。
鷹の爪は半分に切り、種を除く。
パセリはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンにbを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になったらaを入れて炒める。
- 3 貝が開いたらトマトソースを加えて炒める。
- 4 スパゲッティは塩適量(分量外)を加えた熱湯で製品の表示どおりにゆで、ゆでたてを3に混ぜて塩・こしょうで味を調える。
仕上げにパセリを散らす。