

## 料理名 : 一回食べると病みつきになる「しらすパスタ」

### 【材料】 2 人分

- ・しらす 1 パック 70g
- ・パスタ麺 2 人前
- ・オリーブオイル 10 大さじぐらい
- ・塩 大さじ 1



※好みによって調整してください。

- ・鷹の爪 若干
- ・ニンニク 若干
- ・好みで万能ねぎをのせてもおいしいです♪

※写真には鷹の爪とニンニクが生ものになっていますが、たまたまあったので入れただけです。

ニンニクチューブやスライス、鷹の爪は乾燥されているものでもとてもおいしいです。100 均にも売っています。

### 【出来上がり写真】



### 【作り方】

- ① パスタをゆでるのは時間がかかるため、先にゆで始めます。  
パスタのパッケージに書いている時間通りゆでてください。
- ② パスタをゆでる間に、しらすと鷹の爪、ニンニクをフライパンに入れて、オリーブオイルを入れ、混ぜてください。
- ③ パスタの時間が 3 分ほど残っている時から、②に火をつけておいてください。  
※中火ぐらいで大丈夫です。
- ④ パスタがゆであがるとパスタのゆで汁は捨て、麺だけを③に入れてください。  
火はずっと入れたままで大丈夫です。
- ⑤ ④をよく混ぜ、パスタにもオリーブオイルが絡むように 3 分ほど炒めます。
- ⑥ ⑤が終わったらお皿に盛り付け、好みで万能ねぎをのせてください。



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

我が家では週 1 回必ず食べる定番料理です。とてもシンプルなのに高級な味付けになりますので、ぜひ作ってみてください！

掲載時の名前(ニックネームなど) ゆりゆり

年齢: \_\_\_\_\_ ご職業(学生,主婦,会社員など): \_\_\_\_\_