

ケールとしらすのオイルパスタ



< 材料 >

◎冷凍カットケール … 80g
しらす…50g スパゲッティ…180g
オリーブオイル…60ml にんにく…1片
塩…少々 鷹の爪…1/2本

< 作り方 >

- 1.湯を沸かし塩を入れスパゲッティを茹でる。
- 2.ケールはレンジにかけ、解凍、加熱をする。
3. オリーブオイルに潰したにんにくを入れ弱火にかける。香りが出たら鷹の爪を入れ少ししたら火を止める。
- 4.オリーブオイルにゆで汁を50ml加え混ぜる。
- 5.茹で上がったパスタと過熱したケールをオリーブオイルに加え混ぜる。
- 6.皿に盛ってしらすを乗せて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社