

『菜の花とトマトのパスタ』

材料(2人分)

菜の花	1束	東g
パスタ	200	2片
オリーブ油	大さじ1	本個量
ニンニク	1	
鷹の爪	2	
めんつゆ(濃縮)	適量	
シラス	適量	



作り方

- ① 冷たいフライパンにオリーブ油、ニンニクのみじん切り、鷹の爪を入れ、きつね色になるまで炒める。
- ② 細かく切ったトマトを加え、潰しながらソース状になるまで加熱。
- ③ パスタを茹で、茹で上がる20秒前に菜の花を入れる。[*パスタと一緒に上げるのがポイント。]
- ④ ソースにパスタと菜の花を加え、めんつゆとシラスを加え味付けする。強火で汁気をとばして出来上がり!