

春菊とアンチョビのパスタ

<主な材料・2人分>

スパゲティー	200g
春菊	1/2 束
アンチョビ	8 枚
オリーブオイル	大さじ 2
鷹の爪	適量
にんにく	1 片
塩	適量
黒こしょう	適量



<作り方>

- ① 鷹の爪は種を取って輪切りにする。アンチョビはみじん切りにする。
- ② 春菊は 2/3 は茹で、1 cmの幅に切る。1/3 は 2 cmの幅に切る。
- ③ ガーリックオイルを作る。フライパンにオリーブオイルとみじん切りにんにくと①の鷹の爪を入れ、香りが出るように弱火で5分程度じっくり炒める。②の 1 cm幅に切った春菊と①のアンチョビを入れ炒める。
- ④ たっぷりの湯を沸かし塩を入れてパスタを袋の表示通り茹で、水気を切る。
- ⑤ ③のフライパンに茹で上がる直前のお湯をお玉一杯分入れ、④のパスタを入れ、和える。塩と黒こしょうで調整する。
- ⑥ 器に盛り付ける。③で 2 cm幅に切った春菊を飾る。

エネルギー 490 kcal 蛋白質 14.6 g 塩分 4.0 g