




# しらすと ブロッコリーのパスタ

## 材料〈2人分〉

 しらすパック … 40g

ブロッコリー …………… 120g

にんにく …………… 大1片

赤唐辛子 …………… 1本

スパゲッティ …………… 160g

オリーブ油 …………… 大さじ1と1/2

塩 …………… 少々

- ① しらすは解凍する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、軸の部分は短冊切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ④ たっぷりのお湯に分量外の塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油と③を入れて火にかけ、弱火でじっくり香りを出しながら炒め、①を加え、④のゆで汁1/4カップを入れて一旦火を止める。
- ⑥ ④のゆで上がり2分前に②を入れ、ゆでてザルに上げ、⑤に加えて絡め、塩で味を整えて器に盛る。