



【にらとあさりのパスタ】



岡本晴美さん

材料 (2 人分)

|                |            |           |       |
|----------------|------------|-----------|-------|
| にら             | 1 束 (100g) | コンソメ (顆粒) | 小さじ 2 |
| あさり            | 200g       | 塩         | 少々    |
| スパゲッティ (1.6mm) | 200g       | こしょう (黒)  | 少々    |
| にんにく           | ひとかけ       | とうがらし (赤) | 少々    |
| オリーブ油          | 大さじ 1      | 水         | 3L    |

手順

- (1) にらを 3 等分に切り分けます。
- (2) あさはり水につけて塩抜きしておきます。にんにくは薄切りに。スパゲッティは半分に折り、表示時間通りにゆでておきます。ゆで汁はおたま 4 杯分取っておきます。とうがらしは輪切りにしておきます。
- (3) フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらし加え、弱火にかけます。にんにくの香りがしてきたらあさり、ゆで汁を加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- (4) あさりの殻が開いたら、スパゲッティ、コンソメ、にら、塩、こしょうを加え混ぜ合わせます。全体がなじんだら完成です。