

## ●塩さばのトマトパスタ

### 【材 料】(2人分)

・塩さば	: 半身	・顆粒だしの素 <sup>かりゆうもと</sup>	: 小さじ1
・トマトの水煮(缶詰)	: 200g	・スパゲッティ	: 160g
・バター	: 10g	・塩	: 大さじ3
・しめじ・まいたけ	: 各50g	・水	: 2リットル
・たまねぎ	: 1/2 個	・スパゲッティのゆで汁	: 大さじ3
・ブロッコリー	: 50g		

### 【作り方】

- ① 塩さばの骨を、包丁で取り除き、ひとくち大に切る。
- ② ①の塩さばを温めたフライパンに入れ、強火で焼き色がつくまで焼く。
  - Point** → 塩さばから脂が出るので、焼くときに油をひかなくてよい。
  - Point** → 焼くことでうま味が逃げず、スパゲッティと混ぜ合わせるときに崩れにくくなる。
- ③ お湯(沸かし)に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
  - Point** → 後からソースとからめながら火を通すので、表記時間より1分短くゆでる。
- ④ スパゲッティがゆであがる1分前にブロッコリーも入れゆでる。
  - Point** → ソースで使うゆで汁を大さじ3取っておく。
- ⑤ フライパンにバターを中火で熱し、くし切りにしたたまねぎと、石づきを取っておいたしめじ、まいたけを、ほぐしながら加え炒める。
  - Point** → きのは、エリンギなどおこのみの組み合わせで。
- ⑥ たまねぎがすき通ってきたら、トマト缶、スパゲッティのゆで汁、顆粒だしの素を入れる。
- ⑦ ふつふつと煮立ったら④のスパゲッティを加えソースをからませる。最後にブロッコリーと②のさばを加え、軽く和えて完成。