

タラコスパゲティ



♡ 材料 2人前

タラコ・100g
無塩バター・50g
オリーブオイル・50g
青芽シソ・適量
レモンオリーブオイル・適量
スパゲティ・160g

♡ 作り方

- ①10%の塩湯で、スパゲティをゆでる
- ②ボウルにタラコ、バター、オリーブオイルを入れておく
- ③茹で上がったスパゲティを②であえる
- ④皿に盛り、レモンオイル、芽じそをかける

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：吉村 雅博

青芽の香りは食欲をそそり、ミネラルやビタミンなどの栄養価も豊富です。