

フレッシュトマトとアンチョビのパスタ



♡ 材料 2人前

スパゲッティーニ・150g
にんにく・3g
アンチョビ・10g
パスタのゆで汁・140cc
バジルの葉・8枚
パルミジャーノチーズ(おろしたもの)・20g
EXVオリーブオイル・15cc
トマト・300g

♡ 作り方

- ①みじん切りにしたニンニクを弱火にかけ香りを出す。
- ②香りが出て、色付いてきたら一口大に切ったトマト、バジルの葉、アンチョビ、ひとつまみの塩を加えて中火で炒める。
- ③茹で汁を加えて、トマトを木べらでつぶしながら少し煮込む。
- ④パルミジャーノチーズを加えて、塩、コショウで味を整える。
- ⑤茹で上がったパスタを④に入れてEXVオリーブオイルを入れて麺になじませて完成。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：川井雄太

トマトは健康効果に優れたリコピンを多く含む食材です。家でも簡単にできるレシピなので、お試しください。