か 妙義ナバファーム

生しいたけのペペロンチーノ

エネルギー: 613.72 kcal (1人前) 食塩相当量: 0.10 g(1人前)

ナバファーム

navafarm.com



お互いの風味が引き立て合う、相性抜群の生しいたけとにんにくのシンプルなパスタです。

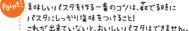
料理 近藤由香子

■材料 2人分

スパゲティ・・・・200g 生しいたけ(薄切り)・・・・・・6枚 にんにく(みじん切り)・・・・・・2片 イタリアンパセリかパセリ(みじん切り)・・・適量 唐辛子(輪切り)・・・・・・・・・・ 2本分 オリーブオイル・・・・・・ 大さじ4 塩・・・・・・ 適量

■作り方

- ●鍋に湯を沸かし、塩を入れ(分量外)スパゲティを入れて茹でる。 (袋の表示より30秒短く茹でる)
- ❷フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかける。
- ❸にんにくの香りが出て色が付いたら、しいたけを加え炒める。
- ●唐辛子、イタリアンバセリを加え、唐辛子の香りが立ったら 火を止める。
- ⑤①のスパゲティのゆで汁を100cc、茹であがったスパゲティを加え、煮詰めながら混ぜる。
- ⑥塩で味をととのえ、器に盛る。



ごれか 正米しいないといおいしいけんグはてきません。 基本は水に対して1%の塩。

一度、おうちの鍋でこの割合を確認してみて下さい。;

