

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：0.10g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

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)
- 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。
- 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、イタリアンパセリを加え、唐辛子の香りが立ったら火を止める。
- ①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。
- 塩で味をととのえ、器に盛る。

Point!

美味しいパスタを作る一番のコツは、茹でる時に
パスタにしっかり塩味をつけること!
これが出来ていないと、美味しいパスタはできません。
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ください。

