



タコと白ネギの ペペロンチーノ風



02



my memo

梅ペペロンチーノは、ご家庭でもある、一味、七味唐辛子でも作れるように単純なペペロンチーノ風にしました比較的カロリーも低いです。

簡単で、ごちそうにもなりますし食材が揃っていたら、お好みでやってみて下さいませ(●^o^●)

388 kcal

1人分当り

15分

調理時間



材料
(2人分)

- ・スパゲッティー Pasta …… 200g
- ・ゆでたこ …… 適量
- ・白ネギ …… 半分
- ・青シソ (大葉) …… 5枚
- ・梅干し …… 2粒 (かつお梅)
- ・にんにく …… 3カケ
- ・一味 or 七味唐辛子 …… 適量
- ・ブラックペッパー or こしょう …… 適量



下準備

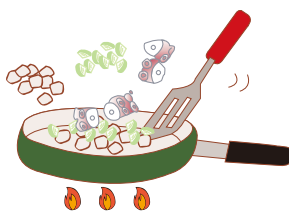
- ・白ネギは食べやすく切る。
- ・青しそは細切りにする。
- ・にんにくはみじん切りにしておく。
- ・ゆでたこは食べやすくきる。
- ・梅干しは種を取り、包丁で叩いておく。
- ・パスタの湯を沸かしておく。

① パスタは半分に折り、記載通りの茹で時間で茹で始める。



② フライパンに、たっぷりめのオリーブ油 or 油を敷き、みじん切りにした、にんにくを入れ火をつける。弱火でじっくりにんにくを炒め、香りが出てきたら中火〜にして、タコ、白ネギ、適量の一味道七味唐辛子を振り入れ、炒める。

ここで茹でパスタ汁を少し入れて、オイルとゆで汁を溶け合うように混ぜる。
(ペペロンチーノ特有の乳化させるという事を言う。)



③ 茹であがったパスタをフライパンに入れ、梅干し、せんざりにした青しそを加えて炒め合わせる。こしょうで味を整えてできあがり。



④ トッピングとして梅にんにくのみじん切りを合わせてもおいしいです。



臭わないにんにくに梅肉をあえておいしく健康に。

梅にんにく



にんにく好きだけど匂いが…。という方1回だまされたと思って食べてみて下さい。にんにくの臭いも梅のおかげで少ないし、何より歯ごたえと美味しさにヤミツキになりますよ。

Non chan



紀州南高梅
かつお梅



かつおの旨味としそのバランスが絶妙。塩分10%

