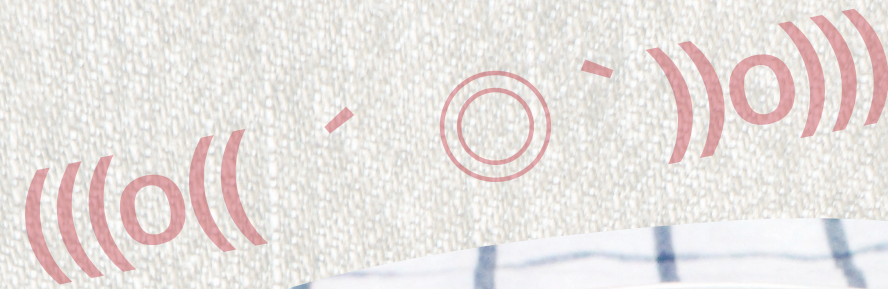


う お ろ く ご は ん 。

NO. 02

タコとトマトの
アンチョビ風味
パスタ



釜あげ
明石だこ

アンチョビフィレが
塩辛いのでお塩は
少なめにね(´◎`)/

つくりかた。

材料
(2人前)

パスタ	200g	ニンニク(みじん切り)	ひとかけ
タコ足(一口大にぶつ切り)	約1本	白ワイン	適宜
オリーブオイル	大さじ2	アンチョビフィレ	4枚
プチトマト(1/2にカット)	6個	サラダほうれん草(5cm程にカット)	1/2袋
塩・コショウ	少々		

1. オリーブオイルとニンニクを弱火
にかけ香りを出す。タコをいれて
香りつけし、いったん取り出す。

2. フライパンにプチトマトとアン
チョビフィレ、白ワインを加え、
アンチョビフィレを適量につぶ
しながらプチトマトに火を通す。

3. 茹で上がったパスタとお玉一杯
程度の茹で汁、タコを戻し、塩コ
ショウで味を整え、サラダほうれ
ん草をサッと加えて出来上がり。