

ブロッコリーとしらすのアリオ・オリオ



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
パスタ(乾)	160g		
ブロッコリー	60g		
しらす	50g		
にんにく	10g		
オリーブ油	50ml		
ナンプラー	大さじ1		
パスタの茹で汁	50ml		
黒胡椒	少々		

料理特徴

ナンプラーと鷹の爪の相性は抜群。魚介の旨味と香りは食欲をそそる一品です。

作り方

- ①パスタは塩を加えたたっぷりの湯で茹でる。
- ②ブロッコリーは一口大に切って軽く茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ④ブロッコリー・しらすを加えて中火にし、火が通ったらナンプラーを加える。
- ⑤パスタの茹で汁を加えてソースに軽くとろみがつくまで混ぜ、パスタを加える。
- ⑥器に盛りつけ、黒胡椒を振って出来上がり。