



高野あさおの週刊おーmyとーく・サンデー 4/29(日)放送分

タコと白ネギのアンチョビトマトパスタ

【材料(2人分)】

- ◎オーマイ生パスタ リングイネ
- ◎REGALO アンチョビトマト 200g
- ◎真ダコ 100g ◎ナス 1/2本 ◎白ネギ 1/2本
- ◎奈良漬け 2切れ ◎にんにく 1カケ
- ◎イタンリアンパセリ 適量 ◎オリーブオイル 適量



【作り方】

- ①真ダコは斜め切り、ナスは大きめの一口大、白ネギは食感が残る厚さの斜め切りにし、奈良漬けは5ミリ角のみじん切り、にんにくもみじん切りにしておきます。
- ②フライパンを火にかけ温まつたら、オリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを加え、香りを出します。
- ③香りが出たところへタコを入れ、表面がぱっくりするまで炒めます。(炒めすぎに注意!)
- ④タコを一旦取り出し、ナスを炒め、続いて白ネギを加えさっと炒めた中にタコを戻す。
- ⑤そこへREGALOアンチョビトマト200gを入れ温め、仕上げに奈良漬けのみじん切りを入れて合わせておく。
- ⑥生パスタリングイネをたっぷりのお湯で塩を入れずに3分湯がく。
- ⑦サルにあは、麺がくっつかないようにオリーブオイル数滴と合わせ、⑤のソースと和えたら出来上がり…熱いうちに召し上がり♪

リングイネはもちもちの食感! そこに奈良漬けを入れることでカリカリした別の食感も楽しめてさらに美味しいですよ♪

