



おすすめパスタ

中麺



太麺



Point

にんにくは弱火でゆっくりと焦がさないように香りを移します。ゆで汁を加えた後は、パスタとソースをよくなじませましょう。

うま味がギュッとつまったシンプルパスタ

# えりんぎとパセリの アーリオオーリオ

調理時間  
約20分

材料2人分(1人分約439kcal)

雪国えりんぎ	1パック
にんにく(潰したもの)	2片分
赤唐辛子(種を除いたもの)	1本
オリーブ油	大さじ2
塩	適宜
スパゲッティ	160g
パセリ(みじん切り)	少々

## 作り方

- ①雪国えりんぎは長さを半分にし、薄切りにする。
- ②にんにくは包丁の背で潰し、赤唐辛子は半分に分ける。
- ③塩を加えたたっぷりの熱湯で、表記されているゆで時間を参考にスパゲッティをゆで上げる。
- ④フライパンにオリーブ油、2を入れて火にかけ、ゆっくりと油に香りをうつす。さらに1を加えて炒める。
- ⑤4に3のパスタとゆで汁少量(お玉2/3程)を加えて混ぜ合わせる。器に盛り、パセリをふってできあがり。