

食材2つだけ!

さば缶

×

ミニトマト



調理時間

15分

さば缶活用!

ミニトマトとさばのパスタ

材料 (2人分)

さばの水煮(缶詰) …… 1缶(190g)

ミニトマト …………… 8個

スパゲティ …………… 180g

大葉(あれば) …………… 2枚

にんにくのすりおろし …… 小さじ1

赤唐辛子 …………… 1/2本

しょうゆ …………… 小さじ2

塩・こしょう …………… 適宜

オリーブオイル …………… 大さじ2

1 切る

大葉は千切りにする。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。

2 フライパンで炒める

鍋にたっぷりの湯を沸かして塩大さじ1(分量外)を加え、スパゲティは表示時間より1分短めに茹で始める。フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがしてきたら汁気を切ったさば缶とミニトマトを加え、さっと炒める。スパゲティとゆで汁大さじ2、しょうゆ加え、炒め合わせる。味をみて塩・こしょうで味を調える。

3 盛る

スパゲティを皿に盛り付け、大葉をのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索