

食材2つだけ!

塩サバ

×

長ねぎ

にんにくの香りが食欲をそそる

塩サバと長ねぎのペペロンチーノ

材料 (2人分)

塩サバ切り身…………… 1枚
長ねぎ …………… 1/2本
スパゲティ…………… 160g

にんにく…………… 1片
赤唐辛子…………… 1/2本
塩・こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ2

1 材料を切る

長ねぎは斜めに切る。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。塩サバは1.5cm幅に切る。

2 スパゲティを茹でる

大きめの鍋に2リットルの湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を入れてスパゲティを規定時間より1分短く茹でる。

3 塩サバを焼く

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る。にんにくのいい香りがしてきたら、塩サバを皮を下にして入れる。皮がパリッと良い焼き色になるまで焼き、裏面も同様に焼いたら一旦皿に取り出す。

4 仕上げ

フライパンに長ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。スパゲティの茹で汁(100ml)と、茹で上がったスパゲティを加えて全体を炒め合わせる。塩サバを加え、塩・こしょうで味を整える。

調理時間

20分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索