

食材2つだけ!

シーフードミックス

×

玉ねぎ



調理時間

20分

シーフードの旨みがパスタソースにたっぷり ペスカトーレ

材料 (2人分)

シーフードミックス …… 150g

玉ねぎ …… 1/3個

イタリアンパセリ(あれば)

…………… 少々

スパゲティ …… 160g

にんにくチューブ …… 1cm

○ホールトマト(ダイスカット)

…………… 1/2缶(200g)

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○酒 …… 大さじ1

塩・こしょう …… 適量

オリーブオイル …… 大さじ1

1 トマトソースを作る

玉ねぎは粗いみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れて中火にかける。玉ねぎが半透明になってきたら○と水100ml(分量外)を入れ、弱火にして5分煮る。シーフードミックスを加え、3分煮る。

2 スパゲティを茹でる

大きめの鍋に2L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通りに茹でる。

3 仕上げ

1に2と、茹で汁お玉に1杯を入れて和える。味をみて塩、こしょうで味を整える。皿に盛り付け、手でちぎったパセリをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索