



いわしの香草パン粉焼きスパゲッティ

シチリアの郷土料理 ハーブとレモンの香りが食欲を刺激する、たっぷりのパン粉でサクサクの触感も楽しめる、青魚の栄養たっぷり、元気になるパスタです。いわしはシチリアの郷土料理ではいわしのベッカフィーコなどをはじめ、よく使われていますね。比較のお手頃な価格で栄養はしっかりあるし、美味しいし、最高の食材です。

使用商品

- #8 スパゲッティ・リストランテ 1.75mm 500g
- フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬

(2人分)

- スパゲッティ....200g
- いわし(切り身).....2-3切れ
- パン粉....1/3カップ
- オリーブオイル...適量
- ハーブ(バジル、オレガノ、セージなど)...大さじ3
- アンチョビフィレ...適量

材
料

- 塩こしょう...適量
- レモン....1/2個

手
順

- ① いわしの切り身に塩を振る。スパゲッティをたっぷりのお湯に1%の塩を入れ、パッケージに表示のゆで時間ゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルを引いてんにくを入れて熱し、香りが出たらパン粉を加え、こんがりとするまで炒める。ハーブ、塩、こしょうを加えて軽く混ぜて、香草パン粉を作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引いて、いわしをこんがり焼きながらアンチョビフィレを加えて一緒にほぐす。ゆで上がったスパゲッティを加えてあえる。ゆで汁適量、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、香草パン粉をかけて出来上がり。レモンは食べる直前にどうぞ