



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、元気が出るパスタです。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。比較的お手頃な価格で栄養はしっかりとあるし、美味しいし、最高な食材です。

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

- 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に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、いわしをこんがりと焼きながらアンチョビフィレを加えて手
順 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