



## イカ墨とトマトのシーフードスパゲッティ

ハロウィンレシピ★ 漆黒のソースを纏ったパスタと、真っ赤にしたたるソースが、ハロウィンにもぴったりのシーフードパスタ。濃厚なイカ墨の風味がパスタに絡み、トマトソースの酸味や甘みとよく合います。シーフードの旨味も感じられる満足感のある一皿です。

### 使用商品

- いかすみソース
- セナトーレ・カッペッリ 全粒粉スパゲッティ

(2人分)

- スパゲッティ.....200g
- イカ墨ソース.....180ml
- シーフードミックス(えび・いか)...100g
- なめらかトマト....100g
- 玉ねぎ(薄切り)....1/2個
- にんにく(みじん切り)....1片
- オリーブオイル...適量

材  
料

- 塩こしょう...適量
- イタリアンパセリ(みじん切り)...適量

手  
順

- ① シーフードミックスを解凍し、水気を切る。
- (2) 水に対して1%の塩を加えたお湯で、パスタを表示時間通りにゆでる。
- (3) フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて熱する。にんにくの香りが出てきたら玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- (4) シーフードミックスを加えて数分間炒め、なめらかトマトを加える。混ぜながらパスタがゆで上がるまで弱火で煮込む。塩こしょうで味をととのえる。
- (5) 同時にイカ墨ソースをフライパンで温め、ゆで上がったパスタを加えて混ぜる。
- (6) 器にパスタを盛り、(4)のソースをかける。お好みでパセリを散らす。