



ズッキーニとファルファッレのパスタ

緑のソース意外な美味さ 詰め物、揚げ物、油漬け、パルメザンチーズで焼いたり、単にソテーしたり！ズッキーニは、いろいろ作れる美味しい野菜です。冷めても美味しいので、メインのお料理に添えたり、アンティパストとしても使えます。多めに作って、作り置きおかずとしても活躍します。

使用商品

#85 ファルファッレ

(2人分)

- ・ファルファッレ....160g
- ・ズッキーニ(5mm幅に切る)...2本
- ・にんにく(軽くつぶす)...大さじ5
- ・黒こしょう....10g
- ・塩...少々

材
料

- ・バジル....5枚
- ・オリーブオイル....20ml

手
順

- ① 大きな鍋に水を沸騰させ、沸騰したら塩を加える。(パスタ用)
- ② ズッキーニを洗って乾かし、大きな穴のあるおろし金ですりおろす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを注ぎ、弱火で皮をむいたニンニク全体と一緒に加熱する。
- ④ 油が熱くなったらズッキーニを入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味付けし、時々かき混ぜながら5～6分間炒める。
- ⑥ パスタを袋の表示時間より1分短めにゆで始める。この間にニンニクを取り除く。
- ⑦ パスタがゆで上がる前に、少量のゆで汁を取っておく。パスタをアルデンテでゆで上げ、水気を切る。
- ⑧ ゆで上がったパスタをズッキーニの入ったフライパンに加え、少量のゆで汁を加えて数秒間煮ながらよく混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑨ ちぎったバジルを加えて香りをつけ、皿に盛りつけて完成。