



## 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
- ・バジル....5枚
- ・オリーブオイル....20ml

材  
料

- 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。

手  
順