ツナとレモンのグルテンフリーペンネ

爽やかなレモンの軽やかな味わいは白ワインと 温製でも冷製でも美味しく食べられるので、作り置きにも最適です。レモンが入っているのでほのかな酸味と爽やかな風味が美味しいパスタに仕上がります。 材料もツナとレモンなので、季節を問わず作っていただけます。 また、グルテンフリーの原材料トウモロコシの香りは控えめで、小麦のペンネと違いがわかりません。

使用商品

- グルテンフリー ペンネ･リガーテ 400g
- エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

材料

(2人分)
・ペンネ・リガーテ.... 160g
・ツナ缶(オイル漬け).... 75g
・レモン汁.... 1/2個分
・レモンの皮(削る).... 少々
・唐辛子(小口切り).... 1本
・塩.... 少々
・にんにく.... 1片
・黒こしょう... 少々
・バジル.... 3枚
・オリーブオイル .... 適量

手順

① フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて炒める。
(2) 油を切ったツナを(1)に加え1分炒め、レモン汁を加える。
(3) 塩で味を調える。
(4) たっぷりのお湯に1%の塩を入れ、ペンネを表示時間ゆで、(3)に和える。
(5) 黒こしょう、バジル、レモンの皮を入れて和えたら完成。