



パスタプリマヴェーラ

春を感じるパスタです 春野菜をふんだんに使った、新しい季節の訪れを感じつつ、たらふく野菜を摂取できるパスタ。ショートパスタでのレシピですが、ロングパスタでも勿論美味しいです。お好みでレモンを添えて。

使用商品

- #27 ペンネリガーテ 500g
- エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ペンネ....100g
- ブロッコリー....適量
- さやいんげん(へたと筋をとる)...適量
- アスパラガス(斜め切り)...目分量
- ミニトマト(半分に)...目分量
- 黄パプリカ(くし切り)...目分量
- 粉チーズ...適量
- コンソメ...半分
- イタリアンパセリ...適量

材
料

- オリーブオイル...適量
- にんにく、塩...適量

手
順

- ① ペンネはたっぷりのお湯に1%の重量の塩を入れ、表示時間通りにゆでる。※ゆであがり1分半ほど前にブロッコリーとさやいんげんも入れて一緒にゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて香りがついたらにんにくを取り出しアスパラガス、パプリカを炒める。
- ③ ゆで上がったペンネ、コンソメ、ブロッコリー、さやいんげん、ミニトマトを入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ④ 器に盛ったら、パルミジャーノチーズを削って完成。