



釜揚げシラスのスペゲッティ

にんにくとしらすはたっぷりとしらすの旬は4~6月、8~10月です。シラスにはカルシウム以外にもビタミンやDHAなどの栄養成分を含みます。また、肝機能や美容にも欠かせない食材ですので、日常的に取り入れたい食材です。

使用商品

- #9 スパゲッティーニ 1.55mm 1kg
- エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- スパゲッティ200g
- 釜揚げシラス...100g
- オリーブオイル....1/4カップ
- にんにく(みじん切り)....2かけ
- 鷹の爪(細切り)....1本

**材
料**

- 塩こしょう...適量
- イタリアンパセリ(きざむ)....1枝

- ① たっぷりのお湯に1%の塩を入れ、スパゲッティを表記時間より3分短くゆでる。
- (2) フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと鷹の爪を香りが出るまで炒める。
- (3) しらすの半量をフライパンに入れ1分ほど炒める。そこに表記時間より3分短くゆでたパスタとゆで汁をお玉2杯ほど入れ。3分間煮る。(その際一度味見をし、塩分が少なければ塩を足す。水分が足りなくなるようであれば途中ゆで汁を足す。)

**手
順**

- (4) 器に盛り、しらすの余りとイタリアンパセリ、オリーブオイルを仕上げにかけて出来上がり。パセリをたくさんかけると◎