

スパゲティ レモンのアーリオ・オーリオ すじこのマリネがけ

レモンの酸味が効いたパスタにたっぷりのすじこをのせた簡単で贅沢な逸品です。

調理時間

15分

1人当り

755kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料（1人分）

- ・スパゲティ…………… 180g
 - ・にんにく…………… 6～7片
（薄皮を取りスライス）
 - ・唐辛子…………… 3本
（半分に切り種を除く）
 - ・イタリアンパセリ…………… 5～6枝
のみじん切り（大さじ1杯分）
 - ・レモン汁…………… 1/2個
 - ・オリーブオイル…………… 50ml
 - ・塩…………… 適量
 - ・水…………… 100ml
- 〈すじこのマリネ〉
- ・すじこ…………… 60g
 - ・塩…………… 1g
 - ・オリーブオイル…………… 15ml
- ※すじこは皮を取り除き、よく洗ってから、塩、オリーブオイルとよく混ぜあわせ、冷蔵庫で1時間ほどおいておく。

●作り方

- ① フライパンにオリーブオイル30ml、にんにくを入れて弱火にかける。
- ② にんにくの香りがたってきたら、唐辛子、分量の半分のイタリアンパセリ、レモン汁、塩、水を加え軽く煮る。
- ③ 塩を加えたお湯（塩分濃度1%）で茹であげたスパゲティを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 塩で味を調べ、最後にオリーブオイル20mlを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付け、上にすじこのマリネ、残りのイタリアンパセリをふりかけて完成。



POINT① すじこは加熱により色が変わってしまうため出来上がりのパスタにたっぷりのせましょう。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文：Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る