



Hello Green EVERY × パンゲア FMK

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

もちろん、そのままでもオイシイよ!



おいしい!!
"天の橋立"
オイルサーディン
やみつきになる味!!

フードアナリストおすすめ

"オイルサーディンとトマトのパスタ"

- 材料 and 分量 5人分
- ・天の橋立オイルサーディン 1缶 ... あらくほくす
 - ・トマト 3コ ... 2cmくらい角切り
 - ・パスタ 250g
 - ・オリーブオイル 適量
 - ・にんにく 2片 ... みじん切り
 - ・塩、こしょう 少々

お料理ポイント
オリーブオイルで、にんにくを炒めたあと
オイルサーディンをじっくり炒めるのがコツ!!
生臭さが残らないため!!

- 作り方
- ① にんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ弱火でじっくり炒める
 - ② 香りがでてきたらオイルサーディンを入れてじっくり炒める
 - ③ トマトを入れ炒め、塩、こしょう
 - ④ ゆでたパスタに③を入れからめたら、出来あがり

"天の橋立 オイルサーディン"は

缶のフタを開けてスライスした
トマトを、しょうゆ少々をかき
そのままコンロの上で焼くと
美味しくいただけます

保存食としてもOK!!

是非ご家庭で
食べてみてください!!

