

今回は、1.8mmを使いました。

◎ 材料 2人分

- スパゲティの麺 160グラム
- ブロッコリー 160グラム
- アンチョビ (フィレ) 2枚
- にんにくのみじん切り 小さじ 7/3
- 赤とうがらし 粗びき少々
- オリーブオイル 大さじ 1
- 塩 適量

お好みの麺の太さで

小房に分けておく

ブロッコリーとアンチョビの Pasta

◎ 作り方

1. 鍋に湯をわかし、塩を加えスパゲティを投入し、袋の表示通りまず5分ゆで、途中でブロッコリーを加え、一緒にゆでる
2. フライパンに、オリーブオイルを熱しアンチョビ、にんにく、赤とうがらしを加え、アンチョビをつぶしながら焦げないように、中火で温める
3. ゆであがった、スパゲティとブロッコリーをしっかりと湯を切り器に盛り②のアンチョビソースを回しかけ最後にオリーブオイルをひと回しする