

KUMAMOTO
TOYOPET

~No. 115~

POPPIN'カラフルレシピ

お気楽

おもてなし recipe

ショートパスタ

ブロッコリーソース

◎ 材料 2人分

◎ ショートパスタ... フジッリ, オレキエツテ, ペンネなど お好みのパスタで
100グラム

◎ ブロッコリー 1コ (250グラム) ◎ にんにく 1かけ

◎ 塩, こしょう 適量 ◎ オリーブオイル 大さじ2 ◎ パルメザンチーズ
適量

◎ 作り方 ◎

1. にんにくは、たたいてつぶす (包丁の背などで)
2. ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えて熱湯で
やわらかく茹で、フォークでつぶせるくらいの固さになったら
ザルにあげ、水けを切る
3. 3.1のように湯に塩少々を加えパスタを表示通り茹でる
(パスタの茹であがりと共に) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め
香りが出たら、ブロッコリーを加え、へらでつぶしてよがら
パスタのゆで汁を大さじ4を加えて混ぜ、ソース状にする
4. パスタをザルにあげ、水けをよく切ってソースに加えて手早く混ぜる
塩、こしょうで味を調え、器に盛り、チーズをふる