

# 春菊としらすの 和風ペペロンチーノ

春菊の香りが楽しめる～春菊レシピ①

## 春菊としらすの和風ペペロンチーノ

### 材 料 (1人分)

春菊 ..... 1/2パック  
しらす ..... 適量  
スペゲティ ..... 1束(100g)  
にんにく ..... 1/2片  
輪切り鷹の爪 ..... 1/2本分  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
★しょうゆ ..... 小さじ1  
★だしパック(中身) ..... 小さじ1/4  
※本格・万能だしパック使用  
茹で汁 ..... 大さじ2

- 春菊は沸騰したお湯に茎だけ20秒、葉は10秒くらい茹でて水にとり水気を切り、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りに。
- スペゲティをたっぷりの湯で塩(分量外)を入れて麺の茹で時間より少し短めに茹でる。茹で汁を大さじ2くらい残す。
- フライパンににんにくと鷹の爪を入れてからオリーブオイルを熱し、香りがたつまでじっくりと弱火で炒める。
- ③に春菊としらすを入れて炒めて、茹で上がったスペゲティを入れて、とておいた茹で汁でなじませる。
- ★をくるっと④にかけてできあがり♪

### コツ・ポイント

- 春菊は茹ですぎない、炒めすぎないこと。
- にんにくや鷹の爪を加えてから火を点けること。オリーブオイルが熱いと香りが出る前に焦げてしまします。
- 調味料は最初少なめに入れて味を見ながら調えてください。