

のりベーゼパスタ

～レシピ概要～

海苔をふやかして、磯の香りたっぷりのジェノベーゼ風に仕上げました。

調理時間：約15分

～材料～

- パスタ（17mm）…200g ○海苔…全形2枚 ○湯…50cc
○麵つゆ（2倍濃縮）…75cc ○ニンニク…1かけ ○ツナ缶…1缶
○玉ねぎ…1/2個 ○しめじ…1パック ○小ネギ…大さじ2
○すり胡麻…小さじ1

※2人分

～作り方～

[下準備]

- ①パスタは表示通りに茹でておく。
- ②ニンニクはみじん切りに、玉ねぎはスライス、しめじはいしづきをとり、ほぐしておく。
- ③海苔は、ボールに小さくちぎって、湯と麵つゆを入れ、ふやかしておく。

[調理]

- ①フライパンにツナ缶の油とニンニクを入れ炒める。ニンニクの香りがたってきたら、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。
- ②ツナと海苔を加え炒める。
- ③茹で上がったパスタを加え、炒めたら、皿に盛り付ける。
- ④最後に小ネギとすりごまをお好みでふりかけたら、出来上がり。