

小松菜とツナのボスカイオーラ(トマトソースパスタ)



【材 料 (4人分)】

- ・小松菜 100g
- ・パスタ 200g
- ・ツナ 1 缶
- ・キノコ (種類はお好みで) . . . 150g
- ・トマトホール 2 個(1 缶)
- ・ブラックオリーブ 6 個
- ・ケッパー 10 粒
- ・ニンニク 8g
- ・唐辛子 1 本
- ・オリーブオイル 30cc
- ・バター 5g
- ・粉チーズ (パルメザンチーズ等) . . . 適量
- ・白ワイン 20cc
- ・塩コショウ 適量
- ・ブラックペッパー 適量

【作 り 方】

- ① キノコ (シイタケ、シメジ等) を1口大にカットする。
- ② 小松菜は葉と茎を切り分け、茎は1センチ程度の大きさに切り、葉はお好みの大きさに切る。
- ③ 大きな鍋でパスタを茹でていく。
- ④ フライパンにニンニクのみじん切り、唐辛子、オリーブオイルを入れて火にかける。
- ⑤ ニンニクがきつね色になったら、キノコ、小松菜の茎、ブラックオリーブのスライス、ケッパー、ツナを加え、炒める。
- ⑥ ⑤にバターを入れて溶かし、白ワインでフランベ (香りづけ) する。
- ⑦ ⑥にパスタのゆで汁を 90cc 入れてトマトホールを加え、軽く煮詰めて塩コショウで味を調える。
- ⑧ 茹でたパスタの湯を切り、パスタと小松菜の葉を⑦に入れてなじませる。
- ⑨ お皿に盛りつけて粉チーズとブラックペッパーをふりかけたら完成。