

2月12日 ブロッコリーのパスタ by maiko saito

やわらかいブロッコリーが美味しいシンプルパスタ。春にぴったりのひと皿。
たっぷりサイズの柳宗理・パスタ鍋で麺を茹でて
パスタに欠かせないニューキング・フライパンでフィニッシュ！



～材料(二人分)～

スパゲティー・・・200 ～ 250g
ブロッコリー・・・1株
アンチョピフィレ・・・2 ～ 3枚
ニンニク・・・2 カケ
オリーブオイル・・・大さじ2
EXオリーブオイル・・・大さじ1/2 ～ 1
酒・・・大さじ1/2
醤油・・・大さじ1/2
松の実・・・少々
塩・コショウ・・・適量

～作り方～

下ごしらえ

1. ニンニクとアンチョピフィレはみじん切りにする。
2. ブロッコリーを多めの塩でゆでる。(やわらかめに5分位)

1. パスタ鍋にスパゲティーをたっぷり塩を入れたお湯で茹でる。
2. 隣のガス台でフライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクとアンチョピの香りを出す(弱火で)。
3. 2にブロッコリーを入れ、[木べら\(ちゅうぼうこもの調理べら\)](#)でつぶしながら炒める。
4. 3の[フライパン\(ニューキング\)](#)に酒を回し入れ、塩コショウし味を整える。
5. 少し芯が残るくらいのスパゲッティーを4に入れ、茹で汁を加えながら炒め、塩、コショウで味を整え、最後に醤油を加えて仕上げる。
6. お皿に盛り付け、松の実を飾り、EXオイルを回しかける。

MAIKOから一言

できれば、白いお皿に盛りつけよう。ブロッコリーのグリーンが映えてきれいです。オイルは、多すぎるかな？と思っても、躊躇しないで。イタリア料理は、最後にお皿にオイルが残ることがおいしい印、なのだから。

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

柳宗理パスタ鍋



ニューキング
フライパン



ちゅうぼうこもの
調理ベラ

