



「えび、あさり、ズッキーニのスパゲッティ」

●材料(2名分)

- ・エビ 10尾
- ・あさり 10個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・ミニトマト 8個
- ・スパゲッティ 200g
- ・白ワイン 60ml
- ・にんにく 1片
- ・唐辛子 適宜
- ・オリーブオイル 適量

* スパゲッティとからめないで、おかずとして食べてもおいしい。

●作り方

- 1: 玉ねぎはスライスし、人参とズッキーニはマッチ棒状に切る。あさは砂をはかせておき、エビは皮をむく。
- 2: 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、人参、ローリエ、塩少々を加え、しんなりするまで5分程炒めたら取り出す。
- 3: 同じ鍋にオリーブオイルと潰したにんにくを加えて熱し、香りが出てきたらえびとズッキーニを加えて炒める。火が通ったら取り出す。パスタを茹で始める。
- 4: 同じ鍋にあさり、ミニトマト、白ワイン、パセリの茎、黒こしょう、唐辛子をいれてフタをし、開いたものから取り出す。出たダシは半量くらいまで煮詰めておく。
- 5: 茹で上がったパスタ、2、3を加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整えたら完成。