

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

いわしとトマトの イタリアンパスタ

調理時間
15分
1人分
602kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



トマト

+

使ったのはコレ!



マルハニチロ
釧路のいわし水煮缶

いわしとトマトのイタリアンパスタ

材料/2人前

マルハニチロ 釧路のいわし水煮缶
.....2缶(300g)
スパゲティ.....200g
トマト.....中2個
玉ねぎ.....1/2個
にんにく.....1片
オリーブオイル.....大さじ2
塩・こしょう.....少々
オリーブの実・バジル(お好みで)....少々

作り方

- ①スパゲティを表示時間より30秒ほど短めに茹でて、ザルにあげる(※)。スパゲティを茹でている間に、トマトを小さめのざく切り、玉ねぎを細切り、にんにくをみじん切りにする。
(※)スパゲティの茹で汁を50mlほど取っておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、①で切ったにんにくを入れ弱火で加熱する。にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎを入れ火が通ったらトマトと「マルハニチロ 釧路のいわし水煮缶」の身と液汁を半分ほど入れ軽く炒める。
- ③②のフライパンに①で茹でたスパゲティを入れ、塩こしょうで味を整えながら混ぜ合わせる。水分が足りない場合は、(※)で取っておいた茹で汁を加えて調整する。お好みでオリーブの実やバジルを乗せて完成。