

🍝 あさりとトマトのスパゲッティ

おすすめレシピ



材料(2人前) 🔥467kcal 🕒15分

スパゲッティ	160g
塩	適量
あさり	600g
トマト	1個
にんにく	1片
赤唐辛子	1/2本
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

※エネルギーは1人前の値です。

- あしりはしばらく塩水に浸けて砂出しし、殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。トマトは粗いみじん切りにする。にんにくは包丁の腹でつぶし、赤唐辛子はへたと種を除いておく。
- 鍋にあさりを入れ、フタをして強火ににかけて殻が開いたら火を止める。鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを茹でる。
 - フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、香りがたってきたらトマトを加える。トマトをしばらく煮詰めたら2のあさり汁ごと加える。
 - 茹であげたスパゲッティを3のフライパンに入れて混ぜ合わせ、ソースをなじませる。塩、こしょうで調味し皿に盛る。パセリのみじん切りをふる。