

# めいぼのイタリアンパスタ

～メイボ料理～

(約4人分)



## 材料

めいぼ	2尾・・・5枚におろし身を一口大に切っておく
にんにく	2片・・・みじん切り
鷹の爪	1本・・・2つに割り、種を取る
エキストラバージン (E V) オリーブオイル	大さじ1
塩	1.5g+適宜
胡椒	少々
イタリアンパセリ	1枝分
バジル	2枝分

ショートパスタ (ペンネやフリッジなど) 300gくらい  
水 1.5L

## 作り方

- ① ショートパスタは水を沸騰させ塩を加えて固めに茹でておく。茹で汁はとっておく
- ② めいぼは塩胡椒し軽く小麦粉をはたき揚げておく
- ③ 大きなフライパンにE Vオリーブオイルを入れにんにくのみじん切りを弱火で良い香りがたつまで炒める。
- ④ 鷹の爪を加え炒め、にんにくの色がきつね色になったらパスタを入れ炒める
- ⑤ 茹で汁をお玉1杯分加え、塩、胡椒をふり、味を調える
- ⑥ ②のめいぼとイタリアンパセリとバジルの荒みじんを加えざっくり和えて、味を調える