



20分

1人分あたり
828
kcal

旨味凝縮！

ブリのオイルパスタ

DELISH
KITCHEN



ヨークベニマル

旨味凝縮！

ブリのオイルパスタ

20分

1人分あたり

828
kcal



材料 (2人分)

スパゲティ	160g
ブリ [切り身]	2切れ
しめじ	1パック(100g)
ミニトマト	6個
おろしにんにく	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1
オリーブオイル(ブリ用)	大さじ 1
オリーブオイル(ソース用)	大さじ 3

☆調味料

酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

仕上げ用

細ねぎ(刻み)	適量
---------	----

- 1 ブリはキッチンペーパーで水気をふきとる。一口大に切り、片栗粉を全体にふる。
- 2 しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- 3 フライパンにオリーブオイル(ブリ用)を入れて熱し、ブリを入れて焼き色がつき、火が通るまで上下を返しながらか中火で焼き、取り出す。
- 4 3のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとる。オリーブオイル(ソース用)を入れて中火で熱し、しめじ、おろしにんにくを入れてしんなりするまで炒め、ブリ、ミニトマト、酒、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- 5 鍋に湯をわかし、塩(分量外：適量)、スパゲティを入れて袋の表示時間通りゆで、水気を切る。
パスタ用の塩は 1L に対して小さじ 1 を目安に入れてください。
- 6 4にスパゲティを加えて全体をからめる。器に盛り、細ねぎをちらす。