



サバ味噌トマトクリームパスタ

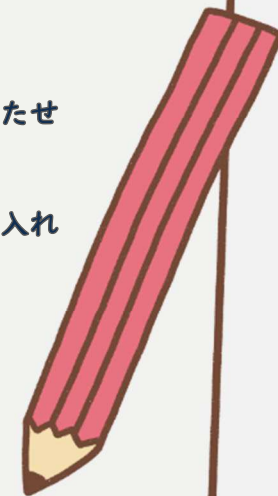


【材料（1人前）】

- ニンニク…1/2 片
- オリーブオイル…大さじ 1
- 鷹の爪…1 本
- カットトマト…100 g
- 牛乳…25 ml
- サバ味噌…75 g（サバ味噌缶でも OK）
- ズッキーニ…40 g
- 胡椒…適量
- フィジッリ…60 g（9分茹でのもの）
- 塩…20 g（茹で汁用）

【調理手順】

- ①ニンニクはみじん切り、ズッキーニは 1 cm 角切りにする。サバ味噌は身をほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、タネを抜いた鷹の爪を入れ、弱火で煮て香りを出す。
- ③香りが出たらほぐしたサバを入れ、火を入れる。
- ④カットトマトを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤角切りズッキーニを加える。（歯ごたえを残すためあまり煮立たせない）
- ⑥必ず火を消してから牛乳を入れ、胡椒を加える。（牛乳は火を入れると分離してしまう）
- ⑦フィジッリを茹で、茹で時間より 30 秒ほど早く出す。
- ⑧火をかけずにソースとフィジッリを絡めて出来上がり。



お問い合わせ先

焼津市政策企画課 若者倶楽部3班