



スパゲティ レモンのアーリオ・オーリオ すじこのマリネがけ

Spaghetti aglio olio e peperoncino al limone
con uovo di salmone

Sujika ~すじこ~

レモンの酸味を効かせたシンプルな
パスタにたっぷりのすじこをのせていただく、
簡単調理の贅沢な逸品です。



調理時間
15分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



スパゲティ レモンのアーリオ・オーリオ すじこのマリネがけ

Spaghetti aglio olio e peperoncino al limone
con uovo di salmone

755 kcal (1人分)

調理時間 15分(すじこの下ごしらえを除く)

材料(2人分)

スパゲティ	180g
ニンニク(薄皮を取りスライス)	6~7片
唐辛子(半分に切り種を除く)	3本
イタリアンパセリのみじん切り	5~6枝(大きじ1杯分)
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	50ml
塩	適量
水	100ml



Point/

すじこは加熱により色が変わってしま
うため出来上がりのパスタに、
たっぷりのせましょう。

すじこのマリネ

すじこ	60g
塩	1g
オリーブオイル	15ml

1. すじこは皮を取り除き、よく洗ってから、
塩、オリーブオイルとよく混ぜあわせ、冷
蔵庫で1時間ほどおいておく。

作りかた

1. フライパンにオリーブオイル30ml、ニンニクを入れて弱火にかける。
2. ニンニクの香りがたってきたら、唐辛子、分量の半分
のイタリアンパセリ、レモン汁、塩、水を加え軽く煮る。
3. 塩を加えたお湯(塩分濃度1%)で茹であげたスパゲティを加え、混ぜあわせる。
4. 塩で味を調べ、最後にオリーブオイル20mlを加えてよく混ぜあわせる。
5. お皿に盛り付け、上にすじこのマリネ、残りのイタリアンパセリをふりかけて完成。



料理・文 cuoco KEITA ©東信水産株式会社