



ペンネ さわらのラゲースソース Penne al ragu di Pesce "Sawara"

Sawara

～さわら～

一般的には、お肉のミンチを煮込むラゲースソースをさわらとトマトで爽やかな1皿に。



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/>



ペンネ さわらのラゲースソース Penne al ragu di Pesce "Sawara"

577 kcal (1人分)

調理時間 15分

材料 (2人分)

| | |
|---------|-------|
| さわら | 2切 |
| ペンネ | 120g |
| にんにく | 1片 |
| トマト | 大1個 |
| バジル | 3、4枚 |
| 塩 | 適量 |
| オリーブオイル | 30ml |
| 水 | 100ml |



Point!

さわらをミンチにして煮込み
しっかり味を出し、ペンネに絡ませます。

作りかた

1. さわらは皮をはずし、包丁で叩いてミンチにしておく。
2. フライパンに、オリーブオイル15ml、潰したにんにくを入れて弱火にかける。
3. にんにくの香りがたってきたら、1のさわらを加えて軽く炒め、塩をして混ぜ合わせる。
4. 小さく切ったトマト、バジル、水を加えて5分ほど煮る。
5. 塩を入れたお湯(約1%の塩分濃度)で茹で上げたペンネを加え、混ぜ合わせる。
6. 塩、オリーブオイル15mlで味を調え、完成。

