

かんたん レシピ紹介



★ドライトマトとにんにくの Pasta

<材料>

- スパゲッティ 200g
- ドライトマト 20g
(大西ファーム)
- にんにく 2片
- オリーブオイル
大さじ3
- ブロッコリー 1/2
- 玉ねぎ 1/2
- パルミジャーノ 少々
- 塩 少々

<作り方>

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒める。
2. たっぷりのお湯に塩とスパゲッティを入れ茹で上がる1分前にブロッコリーを入れ、同時にあげる。
3. 1に2を大さじ2のゆで汁と一緒に入れ、ドライトマトを加えて塩で調える。



Natural Essay

ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<https://www.facebook.com/naturalessay>