

じゅわっとジューシーな水なすとプリツとした泉だこの食感を召し上がれ!

水なすと泉だこのドライトマトパスタ



- 炒めて
- 難易度 ☆★★
- 調理時間 20分

🍴 材料 4人分

・水なす(中)	1個	・パスタ	320g
・ドライトマト(オイル漬け)	8つ	・青ねぎ	大さじ2〜
・泉だこ(ゆで)	半分		
・ドライトマトのオイル(なければオリーブオイル)	大さじ4		
・にんにく 1/2片	1/2片		

🔪 作り方

- ①. 大きな鍋にお湯をわかす。水なすは 1.5cm 角に、泉だこは、水なすと同じくらいの大きさに切る。ドライトマトは細く切る。
- ②. 冷たいフライパンにオイル、みじん切りのガーリックを入れ、中火にかけ、香りがたってきたら、泉だこ、水なすを入れて軽く炒め、ドライトマトを入れてさらに炒める。
- ③. 沸騰した 1 に塩を入れ(塩辛いくらいにする)、パスタを入れ、表示されてるゆで時間マイナス 1 分茹で、水気を切る。
- ④. パスタの湯大さじ2〜3くらいを2に入れ、油分とよく混ぜて乳化させる。パスタを入れて火にかけ、ソースとからめ、塩、胡椒で味をととのえて皿に盛る。飾りの青ねぎ、胡椒をふりかけてできあがり。

🔊 ひとこと

軽く炒めることで、ジューシーさをより引き出した水なすと、ぷりっとした泉だこの食感のコントラストを楽しめるパスタです。

泉だこも水なすもそのままでも食べられる食材を使っているため、時間のないときでもオススメなメニューです。

辛さを出したい場合は、とうがらしを1本そのまま、ガーリックと一緒にに入れて炒めてください。

💡 ワンポイント

水なすは生でも食べられますので、軽く油とからめるといったような感覚で炒めてください。

また、泉だこ、ドライトマトの塩気がありますので、塩、胡椒は味をみながら少しずつ足してください。



<http://www.kitanofarm.com>
<http://www.flourbee.com>