

のらぼう菜たっぷりパスタ

<< パスタと茹でただけ「のらぼう菜のヘルシーソース」 >>



材料（2人分）

のらぼう菜	300 g
パスタ（7分茹で以上）	110 g
ニンニクのみじん切り	1 片分
オリーブオイル	大さじ 2
パルミジャーノチーズ	適量
塩	適量
胡椒	適量

A

{	水	2 ℓ
	塩	大さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 1

作り方

- ① のらぼう菜は根元の固いところを除き 3 cm 長さに切る。
- ② 鍋に A を沸騰させ、①を入れる。再沸騰したらパスタを加え、表示時間通りに茹でる。
- ③ フライパンにニンニクのみじん切りとオリーブオイルを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら②を加えて合える。塩・胡椒で味を調える。
- ④ 器に盛付け、パルミジャーノチーズをかける。

※POINT

スパゲティを使う場合は 4 つ折りにします。茹で時間 7 分以上のものを使用して下さい。

