

ブロッコリのパスタ

材料 (1人分)

スパゲッティ	80 g
にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
唐辛子	1/2 本
ブロッコリ	1/3 株
オリーブ油	大さじ 2~3
塩・こしょう	適量
パセリ	適量



作り方

1. ブロッコリを小房に切り、10分ぐらい塩茹でする。
2. フライパンにオリーブ油、種をのぞいた唐辛子、みじん切りしたにんにくを入れ、弱火でゆっくり炒める。
3. ブロッコリの茹で上がり時間にあわせてスパゲッティを加え一緒に湯がく。
4. にんにくがきつね色になったら、スパゲッティ、ブロッコリを入れ強火にする。
5. スパゲッティのゆで汁を少し注いでからめる。
6. 味を確認し、塩・こしょうし味をととのえ、パセリのみじん切りを加えて混ぜ、皿に盛る。

所要時間 30分
主な調理器具 鍋、フライパン