

ホタルイカとトマトのパスタ

イタリアン パスタ

材料 (2人分)

ホタルイカ	1パック
セロリ	1/4本
にんじん	1/2本
トマトホール	1缶
レモン汁	1/2個分
キャラウェイシード	1つまみ
にんにく	2片
たかの爪	1本
白ワイン	90cc
スパゲッティ	180g
オリーブ油	適量



作り方

1. 【トマトソースを作る】鍋にオリーブ油をしき、セロリ、にんじんを炒め、トマトホールを加え同量の水をたして煮立てる。
さらに、レモン汁、キャラウェイシードを入れ、弱火で蓋をして30分ぐらい煮てから、こし器でこす。
2. フライパンにオリーブ油をしき、にんにく、たかのつめを入れ火にかけてにんにくが色づいたら、ホタルイカを加え軽く炒め、白ワインを注ぐ。
3. 白ワインを煮つめトマトソースを入れ、スパゲッティが絡みやすい濃度にする。
4. スパゲッティを湯がく。
5. ゆであがったパスタを3に入れからめる。
味をみて、塩で味を整える。
6. 器に盛る。

✖モ・スパゲッティを茹でるタイミングは、慣れた人は2の前にしてもOKです。

所要時間 1時間
主な調理器具 鍋、フライパン