

渡り蟹のスパゲッティ

材料 (2人分)

渡り蟹	2はい
スパゲティ	160g
にんにく	1かけ
オリーブ油	30cc
白ワイン	90cc
ホールトマト	1/2缶
生クリーム	180cc
パセリみじん切り	適量
塩・こしょう	適量



作り方

1. フライパンにオリーブ油、つぶしたにんにくを炒め、にんにくがいろづいたら取り出す。
2. さらに、四つ切りにした渡り蟹を入れ炒める。
3. 充分火がとおったら、白ワインを加えアルコール分を飛ばし、ホールトマトを加えて、つぶしながら炒めたあと、弱火で15～20分煮る。
4. 3をバットにあけ、粗熱をとる。
5. 渡り蟹の身をほぐし殻を取り除く。はさみは、飾りにつかう。
6. フライパンに5を入れ、生クリームを加え弱火で煮ながら、塩・こしょうで、味を整える。
7. 湯がいたスパゲッティを入れソースをからめる。
8. 皿に盛り、パセリを散らし渡り蟹のはさみを飾る。

所要時間	1時間
主な調理器具	フライパン、鍋