

MENU: 10分でできるメインの1皿

Recipe: ワタリガニのトマトクリームパスタ



材料 (2人分)

- ・オリーブ油 ... スズビ2
- ・にんにく ... 2片
- ・ワタリガニ ... 1杯
- ・玉ねぎ(スライス) ... 1/4個
- ・ブランデー ... スズビ2
- ・白ワイン ... 大さじ4
- ・トマト缶 ... 150g
- ・生クリーム ... 100g
- ・塩、こしょう ... 少々
- ・バター ... 2g
- ・ゆで汁 ... 適量
- ・リングイネ ... 180g
- ・イタリアンパセリ ... 少々
- ・パルメザンチーズ ... 少々



作り方

※別の鍋でパスタ用の湯(お湯×1リ)をわかす。

- ① 下処理したワタリガニを食べほぐしやすいように足のつけ根のからを取る
- ② にんにくの皮をむき包丁でつぶしておく
- ③ フライパンにオリーブ油と②のにんにくを加え香りが出たら①のカニを加え色が変わったなら玉ねぎを加える。しんなりしてきたら、ブランデーでフランベ(アルコールを飛ばす)し次に白ワインでフランベする。にんにくを取り除く。
- ④ よくつぶしたトマト缶を加え2分程火を煮たら生クリームを加え弱火でトロみがつくまで煮つける
- ⑤ 別の鍋でゆでたパスタがゆであがったら④にゆで汁を含ませながらめんどろを加え手早くからめる。
- ⑥ 塩こしょうで味を整える。最後に火を消してからバターを加え混ぜる。
- ⑦ お皿に盛りつけ、パルメザンチーズ、イタリアンパセリをのせ完成

1 Point

ブランデーでフランベすると魚介の臭みが消えお肉の旨みが増します

