

RECIPE
05

県産野菜たっぷりの バーニャカウダ風スパゲッティ

- 使用したブランド農産物：小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、さといも、ねぎ、トマト
- 調理目安時間：約20分



材料 (2人前)



- | | |
|----------------------|------------------|
| ● スパゲッティ …………… 120g | ● ブロッコリー …… 50g |
| ● にんにく …………… 1片 | ● ほうれん草 …… 40g |
| ● アンチョビフィレ …… 4本 | ● さといも …… 50g |
| ● 加塩バター …………… 10g | ● ねぎ …………… 30g |
| ● EXVオリーブオイル …… 15cc | ● トマト …………… 1/4個 |
| ● 小松菜 …………… 40g | |

作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんにくは皮をむいて半割にし、スライスする。
- ③ パスタをゆでるお湯に塩を0.7%加える。1リットルの湯なら7g。
- ④ フライパンにEXVオリーブオイル、にんにくのスライスを加えて、火にかける。にんにくがきつね色に色づいたら、アンチョビを加えて、アンチョビに火が通るように炒める。バターを加えて、火をとめる。水、大さじ1を加えて全体をなじませる。



- ⑤ パスタを茹でる。同じ鍋にさといもを入れ、パスタがゆであがる2分前にブロッコリーとねぎを加える。さらに1分前に小松菜とほうれん草を加える。
- ⑥ パスタと野菜がゆであがったらよく水気を切ってフライパンに入れる。



- ⑦ 全体をなじませて、器に盛り、トマトを乗せる。



考案者からのコメント



株式会社ノースコーポレーション
新妻 直也 氏

フライパンで野菜と相性の良いバーニャカウダを仕上げ、野菜たっぷりのパスタと和えます。パスタは少量目で、パスタを食べるというよりは野菜を食べるイメージです。パスタを茹でる鍋で野菜も一緒に茹でてしまうので、かなりの時短になります。今回の指定した野菜だけでなく、もちろん冷蔵庫に残っている野菜を好きなように入れて構いません。