

いわし缶で超手抜きパスタ



1人分

パスタ 70~100g
いわし缶 50g
いわし缶缶汁 大さじ2~3くらい
れんこん 30~50g
青ネギ 適量
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
黒コショウ 少々

- 1) パスタを茹でる。
にんにくはスライス、れんこんも3mm厚さ程度にいちょう切りする。
いわしは粗くほぐす。
- 2) フライパンにオリーブオイルの半量とにんにくを入れて熱しレンコンを炒める。コショウを振る。
- 3) パスタ、いわし、缶汁をいれてからめ、残りのオリーブオイルと青ネギを散らして完成。