

トントロと九条ネギのパスタ



2人分

パスタ 2人分
トントロ 80g (4枚くらい)
九条ネギ 1~2本
にんにく 1片
たかのつめ 1本
しょうゆ 大さじ1強
塩こしょう 2つまみ
オリーブオイル 適量
すりごま 大さじ2~3

1) トントロは食べやすい大きさに切る。
にんにくはみじん切り、たかのつめは小口切りに。
九条ネギは小口切りする。

2) パスタを茹でる。
フライパンにオリーブオイルを熱しにんにく、たかのつめを香りが出るまで炒めたらトントロをくわえて塩こしょうし焼き色がつくまで焼く。

3) パスタを九条ネギを加えて混ぜたらしょうゆをまわしかけゴマを振って完成。