

にじますのクリームゾンパスタ



☆材料4人分

にじます……………4切
パスタ…………… 320g
パプリカ(赤)…… 1/2個
パプリカ(黄)…… 1/2個
むきえび(小) …… 12匹
ほうれん草……………1束
玉ネギ……………1/2個
バター …………… 40g
オリーブオイル…大さじ4
生クリーム …… 320cc
塩、こしょう………… 適量
ローズマリー …… 適量

おすすめポイント

カラフルで見ためがきれい。

☆作り方

- ① にじますに塩こしょうをふり、バターを溶かしたフライパンにローズマリーと一緒に焼く。
- ② パスタをゆでる湯をわかして、ほうれん草もゆでる。
- ③ 玉ネギ、パプリカを細切りにする。
- ④ パスタをゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて、玉ネギ、パプリカ、えび、にじますを入れて軽く炒める。(えびをとり出しておく)
- ⑥ ⑤に生クリーム、バターを入れて軽く煮つめてから、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ パスタがゆであがったら、水気を切ってソースとからめて、盛り付け、えびをのせる。

生徒の感想

にじますをさばくのは思ったよりむずかしくて大変だったけれど、ソースを作ったり、にじますをローズマリーと一緒に焼いたりするのが楽しかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)7組5班