

海老のペスカトーレ



材料 (二人前)

スパゲッティ	180g
たまねぎ	50g
有頭海老	8尾
塩 (茹で用)	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
にんにく (みじん切り)	1片
水	50ml
カットトマト	400g
コンソメ	小さじ1/2
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1

作り方

- 1、たまねぎをみじん切りにする。
- 2、有頭海老の身の殻を取り、背ワタを取り除く。
- 3、鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティをパッケージに記載してある時間を参考に好みの硬さに茹でて、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- 4、フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを入れて、弱火で香りが出るまで熱し、香りが出たらたまねぎを加えて透き通るまで炒める。
- 5、有頭海老を入れて軽く炒め、水を加えて蓋をし、2分程蒸し焼きにする。
- 6、カットトマト、コンソメ、ローリエを入れて混ぜ合わせ、水分が減るまで煮詰める。
- 7、塩こしょうで味を整え、茹でたスパゲッティを入れて混ぜ合わせる。
- 8、器に盛り付け、粉チーズをのせて、完成。