



ケールとホタルイカの ペペロンチーノ

油との相性のよいケールはオイル系パスタによく合います。
シンプルなペペロンチーノに、ケールで彩りと栄養を、ホタルイカで旨みを添えました。
シーフードミックス、アサリなどでもアレンジできます。

<材料> 2人分

スパゲッティ.....160g

冷凍ケール.....200g

ホタルイカ（ボイル）.....100g

にんにく.....1片

赤唐辛子.....1本

E.V.オリーブ油.....大さじ4

塩、白こしょう.....適量

<作り方>

①鍋に湯を沸かす。湯1ℓに対して10gの塩を入れ、スパゲッティを茹でる。

②ホタルイカは目を取り除く。

③フライパンにつぶしたにんにく、E.V.オリーブ油、種を取り除いた赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら②と冷凍ケール（凍ったままでよい）を加えて炒め、塩、白こしょうで味を調える。

④①は標準ゆで時間より2分短めでザルに上げ、③に加える。ゆで汁大さじ4も加えて強めの中火にかけて手早く炒め合わせる。

⑤器に盛り、仕上げにオリーブ油をかける。

