



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
オーマイ スパゲッティ 160g
国産カットケール 200g
ホタルイカ (ボイル) 100g
にんにく 1片
赤唐辛子 1本
DANTE エキストラバージン
オリーブオイル ヨーロピアンブレンド
(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。(標準ゆで時間より2分短く)
- 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と国産カットケール (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。
- ④ ①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。

