

レシピ名：金華サバのスープパスタ

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
パスタ	100 g	大葉	1枚
金華サバの水煮	2分の1缶	めんつゆ	大さじ1
にんにく	1片	コンソメ	大さじ1
たまねぎ	8分の1	水	200ml
えのき	50 g		

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①パスタは所定時間より1分短くゆでる。
- ②パスタをゆでている間に、弱火でニンニクを炒める。ニンニクに焼き色がついたら玉ねぎを入れ、つやがでてきたらえのきとサバ缶を入れる。
- ③サバを少しほぐしたら水を入れ、軽くまぜる。沸騰したら、めんつゆ、コンソメを入れる。
- ④ゆで終わったパスタを③に入れて、スープと絡めて1分間火にかける。皿に盛り付けて大葉をのせたら完成。

調理のポイント・コツ

缶詰の汁も使ってスープにうま味を加えたこと。

レシピの生い立ち・コンセプト

洋風で魚を使ってみたいと思ったことがきっかけです。

料理イメージ

