

～めふんのペペロンチーノ～

パパからの
アピールポイント

先輩が釣ってきた秋鮭のめふんを生姜醤油漬けにして利用しました。
くせのあるめふんに火を通して、にんにくや生姜の香りをうつすことで、苦手な妻でも食満足しています。

家族の感想

授乳期で忙しい昼食にパパが作ってくれました。美味しかったです。
めふんが苦手なのですが、美味しく食べられました！

【材料と分量】(1人前)

パスタ…100g

秋鮭のめふん(生姜醤油漬)…適量

釧路産キャベツ…3枚

釧路産長ネギ…15cm程度

にんにく…1片

乾燥とうがらし…1本、オリーブオイル…大さじ1.5、塩

【作り方】

- ① にんにくは薄切り、唐辛子は輪切りにします。フライパンにオリーブオイルとともに入れ、弱火で炒め、油に香りをじっくりうつします。
- ② 同時にパスタを茹で、茹で汁を少しフライパンに入れ、手で適当な大きさにちぎったキャベツ、みじん切りの長ネギとともに炒めます。ある程度の火がとおったら、味見をしながらめふんを投入し、中火で炒めます。
- ③ パスタは表示の時間より1分ほど早く上げ、フライパンにうつし、全体に火が通ったら皿に盛り付け完成です。

