


レシピシート

タイトル	県産野菜たっぷりのバーニャカウダ風スパゲッティ	
使用したブランド農産物	小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、さといも、ねぎ、トマト	
材料(2人前)	スパゲッティ	120g
	にんにく	1片
	アンチョビフィレ	4本
	加塩バター	10g
	EXVオリーブオイル	15cc
	小松菜	40g
	ブロッコリー	50g
	ほうれん草	40g
	さといも	50g
	ねぎ	30g
	トマト	1/4個
		
作り方	① 野菜はすべて食べやすい大きさに切っておく。	
	② にんにくは皮をむいて半割にし、スライスする。	
	③ パスタをゆでるお湯に塩を0.7%加える。1リットルのお湯なら7g。	
	④ フライパンにEXVオリーブオイル、にんにくのスライスを加えて、火にかける。にんにくがきつね色に色づいたら、アンチョビを加えて、アンチョビに火が通るように炒める。バターを加えて、火をとめる。水、大匙1を加えて全体をなじませる。	
		
	⑤ パスタを茹でる。同じ鍋にさといもを入れ、パスタがゆであがる2分前にブロッコリーとねぎを加える。さらに1分前に小松菜とほうれん草を加える。	
		
⑥ パスタと野菜がゆであがったらよく水気を切ってフライパンに入れる。		
		

作り方	<p>⑦ 全体をなじませて、器に盛り、トマトを乗せる。</p> 
調理目安時間	約20分
考案者からのコメント	<p>フライパンで野菜と相性の良いバーニャカウダを仕上げ、野菜たっぷりのパスタと合えます。パスタは少な目で、パスタを食べるというよりは野菜を食べるイメージです。パスタを茹でる鍋で野菜も一緒に茹でてしまうので、かなりの時短になります。今回の指定した野菜だけでなく、もちろん冷蔵庫に残っている野菜を好きなように入れて構いません。</p>