



麺を茹でている間の短時間でできる、
シチリア風イワシの Pasta。

沢山作ってテーブルで取り分けるのが
南イタリアのマンマ風。
レモンの酸味がサーデインの後味を引き締めます。



オイルサーディンとオリーブ、ハーブの Pasta



～材料～

オイルサーディン缶	40g	オリーブ	6粒
玉ねぎ	50g	フェネル	2枝
ニンニク	2g	白ワイン	40g
塩	2g	胡椒	2振り
ズッキーニ	50g	オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ2		
パスタ(フェデリーニ)	80g		

作り方

- 300mlの水を容器にいれ、半分の長さにわったパスタをいれて13分加熱します。水を切り、オリーブオイルを小さじ半分入れてくっつかないようにします。
- 玉ねぎとニンニクをみじん切りにして容器に入れ、残りのオリーブオイルを加えて混ぜ、500Wの電子レンジで2分加熱します。(穴2つ)
- ズッキーニを3mmの輪切りに、オリーブも薄い輪切りにし、②の容器にズッキーニ、油を切ったオイルサーディン、オリーブ、白ワイン、レモン汁、塩胡椒を入れ、オイルサーディンをフォークで粗くつぶしてから全体を混ぜ、500Wの電子レンジで4分加熱します。(穴3つ)
- パスタを容器に入れ、刻んだハーブを加え、全体を混ぜる。お皿に盛って出来上がり。
★ ハーブはフェネルがなければ、イタリアンパセリ、ディルでも。
★ パスタに味をなじませたい時は、④のタイミングで500Wの電子レンジで30秒加熱して下さい。