



レシピまとめ

ワンパン脳汁ペペロンチーノ



2人前材料

パスタ…200g
オリーブオイル…大さじ5
(ニンニク炒め大さじ4、仕上げ大さじ1)
にんにく…2かけ分
唐辛子…1本分
塩…小さじ2
水…680ml
乾燥パセリ…好きなだけ
ハイミー…10振り

フライパン一つ
包丁いらず
アレンジ無限大

つくり方

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱。ふつふつしてきたら唐辛子を投入。
- ②にんにくが色づいてきたら、水・塩・ハイミーを投入
- ③沸騰したらパスタをぐっと押し込みながら投入
- ④中火～強めの中火で、軽く混ぜながらパスタの表示時間を目安に煮込む
- ⑤水分が少し残りトロっとしたら、盛り付けてパセリを振って完成