

シンプル明太子 or たらこスパゲッティ



火を使わないで仕上げられるスパゲッティ。
ぜひお試しください。

材料（1人前）

- ・スパゲッティ 100g
- ・明太子 or たらこ 80g～
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・水（パスタ用） 5リットル
- ・塩（パスタ用） 50g

合うトッピング

- ・きざみのり（またはのりをちぎる）
- ・大葉（千切り）
- ・キムチ
- ・生イカ
- ・きのこ（ソテーしてめんつゆで味付け）
- ・納豆

1. 水5リットルに対して塩50gを入れて、お湯を沸かします。
2. 明太子またはたらこを2cm幅に切ります。
（皮だけを取り除くとより良い）
3. ボールまたはフライパンにオリーブ油を入れてから、明太子またはたらこを入れて、スプーンの背で押しつぶしながらほぐします。
4. お湯が沸騰したら、スパゲッティを入れて、30秒～1分くらい優しくかき混ぜながら、指定の時間通りゆでます。
5. ゆで上がったら、3.の中にスパゲッティを入れて、よくかき混ぜます。混ぜているときにスパゲッティが重ければ湯出汁を少し足して、調整して出来上がり。