



のり のり 海苔を楽しむ海苔のペペロンチーノ

★ 材料 ★ 2人前

・スパゲティ	100g	・パセリ	適量
・焼き海苔	大2枚	・オリーブオイル	大さじ3
・ニンニク	1片	・塩	大さじ3
・一味唐辛子	適量	・水	2.5L



★ 作り方 ★ 所要時間約15分

1. フライパンに水と塩を入れ火にかけて沸騰させる。沸騰したらスパゲティを入れる。茹で時間は袋の表示より1分短くする。
2. スパゲティが茹で上がるまでに材料の下ごしらえをする。
ニンニクをみじん切りにし、焼き海苔は細かく揉んで砕いておく。
3. 茹で上がったスパゲティをザルにあげる。この際、茹で汁を50ml取っておく。
4. フライパンの水気を拭き取ってオリーブオイル、ニンニクを入れて中火にかける。
焦がさないようにニンニクが薄く色付くまで炒める。
5. 弱火にして3で取っておいた茹で汁、2の焼き海苔を入れ、海苔が少し溶けるまで混ぜる。
6. スパゲティを入れてよく和える。
7. 皿に盛り付けて好みで一味唐辛子を振り、パセリを乗せたら完成！
8. 食べ終わったら食器と調理器具をよく洗って片付ける。

