



Recipe まいにちの発酵レシピ

しらす レモンパスタ

Ingredients 材料 / 2 人分

スパゲティ	180g
にんにく	ひとかけ
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ1
玉ねぎ塩麴	大さじ2
茹で汁（生クリーム）	100cc
しらす（ツナ）	適量
パルメザンチーズ	適量
レモンの皮	適量
黒こしょう	少々

Directions 作り方

- ① スパゲッティは塩を加えた熱湯で、表示されている時間の1分短く茹でる。
- ② フライパンにみじん切りしたにんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたらレモン汁と茹で汁を加え、フツフツとしてきたら①を加えて混ぜ最後にしらすを加えて味を見て黒こしょうで味を整える。
- ③ 器に②を盛り付け、パルメザンチーズをのせレモンの皮を散らす。

※しらすは最後にのせてもOK