

◎ カリフラワーと桜エビのフジッリ ◎

2021年3月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

カリフラワー	1/2株（250g）
桜エビ	15g
フジッリ	120g
ニンニク	1片
アンチョビペースト	小さじ2
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ（みじん切り）	適量



<コメント>

あっという間に3月になりました。3月8日のミモザの日や3月14日のホワイトデーに男性が簡単に作れるレシピにしました。

残った1/2のカリフラワーはピクルスカポタージュにするのがおすすめです。この季節、ミモザはドライフラワーにしても可愛いです。写真のように壁にかけても素敵ですよ。お家時間を少しでも楽しく過ごすために、ワインとパスタ、それにお花があったら嬉しいですね。



1

カリフラワーは小房に分けておく。ニンニクは芯を取り除き、包丁の背でつぶしておく。イタリアンパセリは粗めのみじん切りにしておく。

2

たっぷりのお湯に塩を入れ、時間通りにフジッリを茹でる。茹で上がる5分前にカリフラワーを入れ、フジッリと一緒に茹でる。

3

フライパンにオリーブオイルとニンニク入れ弱火にかけ、香りがでてきたら種を取り除いた赤唐辛子と桜エビを入れて炒める。

4

3にアンチョビペースト・カリフラワー・茹で汁（50cc）を加えて炒め、茹で上がったフジッリを加え、火を止めてオリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。

5

皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らす。