

さっぱり食べたい時に  
オススメ♪

## 釜揚げしらすと梅のオイルパスタ



### 【材料】 (2人分)

パスタ	200 g
釜揚げしらす	50 g
にんにく	1片
大葉	8枚
オリーブオイル	大さじ6
塩	小さじ1
ブラックペッパー	適量
梅干し	2個

### 【下準備】

- ① 梅干しは種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にしておく。
- ② 大葉は、根本部分を切り落とし、千切りにする。
- ③ にんにくは芽を取り除き、薄切りにする。

### 【作り方】

1. パスタは袋の表示通りに茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、③のにんにくを入れて香りが立つまで熱する。
3. 2.のフライパンに釜揚げしらすを入れて軽く炒める。
4. 3.のフライパンを弱火にし、1.のパスタ、②の大葉の1/3、塩、ブラックペッパーを加えて混ぜる。
5. 器にパスタを盛り付け、残り的大葉と①の梅干しを乗せて、できあがり。

### ちょこっとアレンジ



梅干しの変わりに、鷹の爪を入れてペペロンチーノにしても美味しいです！