

朝どれ魚をおいしく食べよう \* 北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

## ブリパスタ

◎寒ブリを贅沢に使い、なじみのあるパスタとあわせてみました♪



＜材料＞ 2人分

パスタ：100g

寒ブリ：1冊（短冊状に切り分けた切身）

塩：大さじ2位（①の生臭み消し用）

キャベツ：2～3枚

ネギ：1/2本

パン粉：大さじ1.5

にんにく醤油：大さじ1.5

コショウ：少々

オリーブオイル：小さじ1、小さじ2

### ＜作り方＞

- ① 寒ブリを一口サイズに切り、ざるに並べてまんべんなく塩をふり、しばらく置いて水で洗い、ペーパータオルで水気をとる。
- ② ネギ、キャベツは食べやすい大きさにカットしておく。
- ③ 小さじ1のオリーブオイルでネギを炒める。
- ④ 炒めたらネギを取り出し、そのままフライパンにパン粉を入れ乾煎りする。
- ⑤ パスタをゆでる。
- ⑥ パスタが茹で上がる30秒ほど前にキャベツを入れ一緒にゆでる。
- ⑦ 茹で上がったパスタとキャベツはざるにとり、水気をしっかり切る。
- ⑧ 小さじ2のオリーブオイルで寒ブリを両面焼き、炒めたネギも加える。
- ⑨ そこににんにく醤油を半分入れ、混ぜる。
- ⑩ パスタ、キャベツ、パン粉、コショウ、残りのにんにく醤油を入れ全体にからめる。

