

## ムール貝の全粒粉スパゲッティ



調理時間: 30 min.

難易度: 難易度低

### 原材料 (4人分)

#### ● 原材料

- パッサータディポモドーロ (裏ごしトマト) トマトピューレ 700g 3 20g
- ニンニク ニつ
- エキストラバージンオリーブオイル 適量
- 全粒粉スパゲッティ 3 20g
- 生の唐辛子 適量
- バジルの葉 数枚
- ムール貝 5 0 0 G

### このレシピに使用された材料:



## 下準備

1. フライパンにオリーブオイル、ニンニクひとかけと唐辛子を入れて香りをだし、ムール貝を入れて火にかけて貝を開かせる。
2. ムール貝の中身を貝から取り外し、出来たスープは濾しておく。
3. 半分程のムール貝をみじん切りにしておく。残りのムール貝は盛り付けにとっておく。
4. その間にスパゲッティを茹でて、フライパンにオリーブオイル、ニンニク、バジルの葉とムール貝のスープにポミのトマトピューレを加えて火にかける。
5. スパゲッティを少し早めに取り出し、フライパンのソースの中で火をかけながらクリーミーになる様煮詰める。
6. お皿に盛り付けし、とっておいたムール貝とバジルの葉を飾って出来上がり。