

プッタネスカのレシピ・作り方



🕒 調理時間：25分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：370kcal 🧂 塩分：2.1g

別名『娼婦風パスタ』と呼ばれるアンチョビとオリーブを使ったトマトソースを絡めたパスタです。ケンミンのライスパスタを使ってもちもちのグルテンフリーパスタになります。

『娼婦風パスタ』といわれるユニークな諸説...

トマト、オリーブ、ケイパーなどイタリアでは比較的安い食材で手早く作ることができるから。

忙しい娼婦が適当な食材で美味しく作ったから。

激務の娼婦が体力を回復するために食べたパスタだったから。

唐辛子など辛い食材を使うことから、娼婦のように情熱的な味のようなから。

娼婦のようにたまに食べると美味しいが、毎日食べると飽きるから。

などユーモア溢れる諸説がいくつかあります。

使用商品

ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。



材料 2人前

ライスパスタ：1/2袋（125g）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんにく：1/2片（2.5g）
アンチョビ：2枚
ブラックオリーブ：12個
ホールトマト缶：1/2缶（200g）
E.X.V.オリーブオイル：大さじ1（12g）
塩：小さじ1/3～
■トッピング
パルメザンチーズ：大さじ2
パセリ：小さじ2

作り方

（1）
たまねぎ・にんにく・アンチョビ・オリーブはみじん切りにする。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
ゆで上がったらずるにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、にんにく・たまねぎをよく炒める。
ホールトマトを潰して入れて、沸いたら煮汁が少なくなるまで煮る。【中火】

（4）
アンチョビ・オリーブを加えてさらに煮たら塩を加える。

（5）
ゆでたライスパスタを入れて馴染ませる。
器に盛り、パルメザンチーズ・パセリのみじん切りをかける。