

ブロッコリーとたらこのパスタ



▼材料（3人分）

○ブロッコリー	…1/2 株
○たらこ	…2 腹
○パスタ	…240g
○にんにく（みじん切り）	…2 片
○A：	
・固形コンソメの素	…小 1
・塩	…好みで適宜
○オリーブ油	…大 3

▼作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けて湯掻く。
- ② パスタをアルデンテに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく（みじん切り）を弱火で炒める。
- ④ たらこをほぐしたものを炒め、Aを加える。
- ⑤ ①を加えて茹で汁（大 3）を混ぜる。
- ⑥ ②を混ぜる。