

タリオリーニ かにのトマトクリームソース

かにの旨味とトマトソースの相性が抜群の一品。

調理時間

20分

1人当り

734kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| ・たらばがに(ボイル) …… 脚4本 | ・塩・黒こしょう …… 適量 |
| ・にんにく …… 1片 | ・水(※かにのだしでもよい) …… 40ml |
| ・トマト缶 …… 150g | ・イタリアンパセリのみじん切り …… 適量 |
| ・生クリーム …… 80ml | |
| ・オリーブオイル …… 40ml | <かにの出汁を使う場合> |
| ・タリオリーニ …… 160g | ・かにの殻 …… 4本分 |
| (平打ちパスタ・乾麺) | ・オリーブオイル …… 少量 |
| | ・水 …… 適量 |

●作り方

- ① かにの中身を殻から取り出しておく。
- ② フライパンにオリーブオイル20ml、潰したにんにくを入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りたってきたら、茹でかにを加えて炒める。
塩・こしょうをする。
- ④ トマト缶、生クリーム、水を加え約5分煮る。
- ⑤ 塩を加えたお湯(塩分濃度1%)で茹で上げたタリオリーニを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑥ 塩・黒こしょう・オリーブオイル20mlで味を調え、パセリを飾り完成。

<かにのだしを使う場合>

- ① 鍋にかにの殻、オリーブオイルを入れて強火で炒める。
- ② 香ばしい香りがしてきたら殻が浸る位の水を入れて約10分煮る。
- ③ 鍋の水分が1/4程度になるまで煮詰め、上記作り方④の水の代わりにだしを使用。



POINT① 殻から出汁をとるひと手間が旨味を引き出します。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る