

### ③ワタリガニのエビのトマトクリームパスタ

材料 4人分

お好みのパスタ	320 g
ワタリガニ（鍋用）	2 杯分
殻付きエビ	8 尾
にんにく	1 かけ
鷹の爪	1 本
カットトマト缶	400 g
生クリーム	80cc
オリーブオイル	大さじ 3
ブレンダー	大さじ 2
塩コショウ	少々
イタリアンパセリ	適量



#### 作り方

- ① 渡り蟹は味が出るよう爪の部分に包丁を入れる。エビは殻を取り、背ワタを取る。
- ② フライパンにオリーブオイルと潰したにんにく、種を取った鷹の爪を入れて火にかけ、香りが出たら渡り蟹とエビを加える。しっかり炒めて香りを出し、ブレンダーをふり入れ風味をつける。エビは1度取り出す。
- ③ ②にカットトマト缶を加えて、渡り蟹の風味を馴染ませるよう弱火で10分ほど煮込み、生クリームと塩を加えてソースを仕上げる。
- ④ パスタはソースの出来上がりに合わせ、たっぷりの湯に1%の塩（分量外）を加え、袋の表示より1分短くゆでる。
- ⑤ ③にゆで汁お玉1杯、ゆであがったパスタ、エビを入れ、弱火で絡め合わせ、塩コショウで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、イタリアンパセリを盛り付ける。

#### 一人分栄養価

エネルギー 533kcal

蛋白質 21.3g

塩分 2.4g