



# 今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介  
2月のテーマ：花粉症対策レシピ

## 🍷 鱈とミニトマトのレモン風味スパゲティ

### ● 材料 (2人分)

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| ・スパゲティ (1.6mm) …………… 160g | ・レモンのくし切り…………… 1/4個  |
| ・鱈の干物 (大) …………… 1枚        | ・オリーブ油…………… 大さじ3     |
| ・にんにく…………… 2かけ            | ・白ワイン又は料理酒…………… 大さじ2 |
| ・ミニトマト…………… 8個            | ・しょうゆ…………… 小さじ1      |
| ・カイワレ大根…………… 1/2パック       | ・塩、黒こしょう…………… 少々     |

### ● 作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、トマトを半分切る。
- ② 干物を水で濡らしてキッチンペーパー2枚で挟み、耐熱皿にのせてレンジで4分加熱する。4分経ったら取り出し、骨を除きながら身をほぐす。
- ③ 鍋でスパゲティを袋の表示通りに茹ではじめる。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、②の干物をいれて中火にかける。にんにくが色づいてきたら、白ワインとミニトマトを加えて蓋をする。ミニトマトがしんなりしたら火を止める。
- ⑤ ④に水気を切ったスパゲティ、茹で汁大さじ2とレモンを絞って入れる。強火にかけて混ぜたら、カイワレ大根をいれて、しょうゆ、塩、黒こしょうで味を調える。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。