

## 魚介ときのこのパスタ黒ごま青じそソース



### <材料> 4人分

海老	8尾
イカ	1杯
しめじ	1パック
生椎茸	6枚
赤・黄パプリカ	各1/2個
オリーブオイル大1、にんにく1片	
白ワイン	1/4カップ
塩コショウ少々	ほん酢大1
スパゲッティ	320g
塩（茹で用）	大1
<b>黒ごま青じそソース</b>	
黒ごまと金ごまの合わせごま	大4
青じそ	10枚
にんにく	1片
パルメザンチーズ	大1
オリーブオイル	大2
塩、こしょう	

### <作り方>

1. 海老は殻と背ワタをとり、イカは内臓を取り、輪切り、しめじは小房にわけ、生椎茸は4つ切り、赤・黄パプリカは細切りにする
2. フライパンにオリーブオイル大1とにんにくのみじん切りを入れ、炒め、海老、イカをさっと炒め、白ワインを振り入れ、海老、イカを取り出す。パプリカ、きのこを加えソテーし、塩こしょう、ほん酢で味を整える。
3. 青じそ、にんにくはみじん切りにし、黒ごまと金ごまの合わせごま、パルメザンチーズ、オリーブオイル、2. から出たスープを混ぜ、塩こしょうで味を調える。
4. たっぶりの湯に塩大1を入れスパゲッティをアルデンテに茹で、3. に入れ、からめる。
5. 皿にスパゲッティを盛り、2. と水菜を飾る。