

春が香るスパゲティー

春野菜とアサリの 「和風ペペロンチーノ」

【材料4人分】

スティックセニョール（茎ブロッコリー）	……200g
スパゲティー	……300g
アサリ	……300g
エリンギ	……大1本
オリーブオイル	……大さじ4
にんにく	……1/2かけ
赤唐辛子	……1本
めんつゆ（3倍濃縮）	……大さじ4

1人分 栄養量

●エネルギー	448kcal	●脂質	15g
●たんぱく質	15.8g	●塩分	3.1g



★**ここがポイント**
コールドスタートで調理します。

フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、種をとって半分に切った赤唐辛子1本分、砂抜きしたアサリを入れ、蓋をしてから火にかけて蒸し煮にします。



★**ここがポイント**
スティックセニョールの代わりにアスパラ菜やなの花でも美味しいです。

スティックセニョールは、塩を入れた熱湯でサッと茹でてから水にとり色止めし、5センチくらいの長さに切ります。



アサリの口が開いたらスティックセニョール、エリンギを入れて炒めます。



スパゲティーは表示通りに茹でて、ザルに上げて水を切りま



エリンギがしんなりしたらスパゲティーとめんつゆを加え、よく混ぜ合わせれば完成です。



★**ここがポイント**
食感が楽しめるよう、やや大きめがオススメです。

エリンギは半分の長さに切り、食べやすい厚さに手で裂きます。

