

菜の花とあさりのパスタ



エネルギー
457 kcal
たんぱく質
15.1 g
カリウム
424 mg
リン
183 mg
食塩相当量
1.4 g

ポイント

- ・ あさりは殻付きを使うことでボリュームが出ます
- ・ パスタのゆで汁に塩を使わず、炒める時に塩を入れることで塩分控えめでも美味しくなります

材料(1人分)

スパゲッティ... 80 g
あさり(殻付)... 120 g
なばな... 40 g
オリーブ油... 12 g(大1)
にんにく... 3 g
白ワイン... 15 g(大1)

こしょう... 少々
食塩... 0.3 g
(ミスパース1/2弱)

とうがらし... 0.3 g

- 1、 あさは砂だししておく
- 2、 菜の花はゆでて、食べよい大きさに切る
- 3、 にんにくはスライスする
- 4、 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、油に香りがついたらにんにくを取り出す
- 5、 4のフライパンにあさり、白ワインを入れて蒸し焼きにしたら一度取り出す
- 6、 スパゲッティは少し芯が残る程度にゆでる
- 7、 ゆでたスパゲッティを5のフライパンでいため、菜の花、あさりを入れたら塩、こしょうで調味する
- 8、 とうがらしは上にかざる