

水菜とあさりのペペロンチーノ



材料 【2人分】

水菜	1袋
あさり	24個
にんにく	1片
赤とうがらし	1本
酒	大さじ1
スパゲッティ	200g
オリーブ油	大さじ1
黒こしょう	適宜

1人分の栄養価



エネルギー

479 kcal



塩分

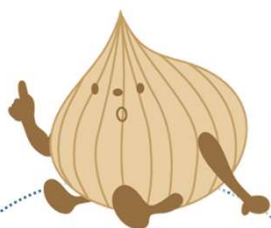
2.2 g

野菜量

100 g

作り方

- 1) 水菜は3～4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除き小口切りにする。
- 2) 沸かした湯に塩を入れ(水3Lに対し塩大さじ2)、スパゲッティをゆでる。
(スパゲッティは湯を切り、ゆで汁はとっておく。)
- 3) フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。
- 4) にんにくから香りが出たら、あさりと酒を入れて蓋をする。
- 5) あさりの殻が開いたら、ゆで汁お玉1杯分、スパゲッティ、水菜を入れる。
- 6) 器に盛り、好みに黒こしょうをふる。



対象：
大人向け

Cooking Point

- ・あさりのうま味とスパゲッティのゆで汁の塩のみで味つけします。
- ・水菜のシャキシャキ感が残るよう手早く仕上げましょう。

