

旬の食材はうま味が強く、うす味でも美味しく食べられます。あさは殻つきのものを選び、

うま味を余す事無く使いましょう。

**主 食**

# あさりのスパゲティ

《材料：2 人分》

|          |         |
|----------|---------|
| ・スパゲティ   | 160 g   |
| ・あさり     | 200 g   |
| ・春キャベツ   | 3 枚     |
| ・トマト     | 1 個     |
| ・にんにく    | 1 かけ    |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1   |
| ・黒こしょう   | 少々      |
| ・しょうゆ    | 小さじ 1/2 |

- ① あさは砂抜きをし、殻同士をこすり合わせながら洗う。
- ② キャベツとトマトはざく切りにする。
- ③ にんにくは粗みじん切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩を加えて袋の表示通りにスパゲティをゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらあさを加える。
- ⑥ ②を入れたら、スパゲティのゆで汁をお玉半分入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑦ あさりの口が開いたら④を加え、味をみて足りないようなら、しょうゆを加える。
- ⑧ 器に盛り、黒こしょうをふる。



栄養価計算・・1 人分 <調理時間：約 20 分>

エネルギー：417kcal 食塩相当量：2.5g

問い合わせ先 宗像市健康づくり課 電話：0940-36-1187