

## あさり和小松菜の柚子胡椒パスタ

### 【材料】2人分

パスタ(乾) 200g  
塩(茹でるよう) 適量  
あさり 200g  
小松菜 100g  
オリーブオイル 大さじ2  
酒 大さじ3  
水 大さじ2  
醤油 大さじ1/2  
柚子胡椒 5g  
塩こしょう 少々  
刻みのり 適量



### 【作り方】

- ①あさりの下処理をする。ボウルに3%の塩水を用意し、あさをザルに入れて浸ける。暗所に1時間ほど置き、砂出しをする。その後、殻同士をこすり合わせるようにして洗う。
- ②小松菜は3cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを茹でる。茹で上がる2分前に小松菜の茎の方を加え、1分経ったら葉の方を加えて茹でる。ゆで汁は少し残しておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にしてあさり、酒、水を加えて蓋をする。
- ⑤あさりの口が開いたら、茹で上がったパスタと小松菜を加え、ゆで汁適量、醤油、柚子胡椒を加えて全体を絡め、塩こしょうで味を調える。
- ⑥皿に盛り、刻みのりを添える。

1人分

: エネルギー611kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.4g 炭水化物 80.0g 塩分 2.4g