

☆海老とさやえんどうのオイルパスタ

栄養価（1人分） 519kcal たんぱく質 19.6g 塩分 2.0g

■材料(2人分)

- ・ スパゲッティー 160g
- ・ 塩 適量
- ・ 殻付き海老 8尾
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ さやえんどう 8本
- ・ ニンニク 1片
- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ ブラックペッパー 適宜



■作り方

- ① 海老は尻尾を残して殻を剥き、背ワタを取り、塩こしょうで下味をつける。尻尾は水切りをしておく。
- ② さやえんどうは筋を取る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かして、塩（1%/1L）を入れ、スパゲッティーを表記時間通りに茹でる。茹で上がる2分前にさやえんどうを加え、一緒にザルに上げて水気を切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ中火にかけ香りが立ったら、海老を入れ炒める。
- ⑤ 火が通ったら、茹で汁（レードル1杯弱）、茹でた麺を加える。
- ⑥ 醤油も加え、よく乳化させたらブラックペッパーを振る。