

春野菜のオイルパスタ

■材料（2人分）

お好みのパスタ	200 g
エビ	8尾
キャベツ	4枚
空豆	10粒
スナップえんどう	8個
ミニトマト	2個
バター	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	適量
塩	適量
ブラックペッパー	少々
レモン	1/4
鷹の爪	適量
粉チーズ	適宜



■作り方

- ① 空豆はさやから出し、1個ずつ包丁で切り込みを入れ、塩ゆでし皮をむく。スナップえんどうは筋を取り、塩ゆでする。ミニトマトはへたを取り、2つに切る。キャベツはざく切りする。エビは殻を取り、背ワタをとっておく
- ② フライパンにバターを入れ火にかけて、①のエビを入れ、白ワインを振り炒め、皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにオリーブオイルと鷹の爪を入れ熱し、キャベツを炒める。しんなりしたら、①の空豆、スナップえんどう、ミニトマト、②のエビを入れ、パスタのゆで汁少々、塩とブラックペッパーで味を調える。
- ④ 表示の時間通りゆでたパスタを手早く絡め、盛り付ける。食べる時にレモンを絞り、お好みで粉チーズを振る。

■一人分栄養価

エネルギー 605kcal 蛋白質 33g 塩分 2.2g

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)