

桜エビとアスパラの和風ペペロンチーノ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ	200g
塩	湯に対して1%
グリーンアスパラ	3本
桜えび	20g
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	適量
赤唐辛子	1本
醤油	小さじ1
昆布茶	小さじ1/2
あさつき	1本



<作り方>

- ① アスパラは根元から2cm程度ピーラーで皮をむき、3cm程度の斜め切りにし、塩茹でする。(塩は分量外) 赤唐辛子は輪切りにする。
- ② 大きめの鍋にたっぷりの水を沸騰させ、塩を入れる。
- ③ 鍋の水が沸騰したら、スパゲッティを入れ袋の表示より1分短く茹でする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れ、中火にかける。にんにくの香がしてきたら、①のアスパラと桜えびを入れサッと炒める。
- ⑤ 赤唐辛子を入れたら、パスタと茹で汁をお玉一杯入れて火を止める。
- ⑥ スパゲッティが茹で上がったからお湯を切り、⑤に入れ醤油と昆布茶を入れて絡める。
- ⑦ 器に盛りつけ、小口切りしたあさつきを飾る。

エネルギー 477 kcal 蛋白質 12.8 g 塩分 2.8 g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)