

## あさりと春キャベツのパスタ

キャベツは、抗酸化作用、美肌効果、免疫力を高めることが期待できる「ビタミン C」が豊富に含まれています

### <主な材料・2人分>

スパゲティー	200g
あさり	150g
キャベツ	1/4 個
鷹の爪	1 本
にんにく	1 片
白ワイン	50ml
オリーブオイル	大さじ 2
塩	少々
黒こしょう	少々



### <作り方>

- ① あさりはよく洗っておく。キャベツはザク切りにする。鷹の爪は小口切りにし、にんにくはみじん切りする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るように弱火でじっくり炒め、鷹の爪を入れ混ぜる。
- ③ ②にあさりと白ワインを加えて、ふたをしてあさりの口が開くまで蒸し煮にする。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かしパスタを袋の表示通り茹でる。茹で上がり 1 分前にキャベツも加えてさっと茹で、水気を切る。
- ⑤ ③のフライパンに④を入れ、炒め合わせる。塩と黒こしょうで、味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り付ける。

エネルギー 526 kcal 蛋白質 18.1 g 塩分 2.6 g