

筍とあさりの春の和風パスタ

筍などの不溶性食物繊維は便秘の予防や整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下なども期待できます。

<主な材料・2人分>

スパゲッティ	200g
筍水煮	1/2 パック
あさり	100g
生わかめ	100g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1/2 片
酒	大さじ2
醤油	小さじ1
昆布茶	少々
黒こしょう	適宜



<作り方>

- ① あさは薄い塩水（塩は分量外）につけ、殻と殻をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。
- ② 生わかめは洗ってひと口大に切る。筍は薄切りにする。
- ③ たっぷりの湯を沸かし塩（分量外）を入れ、パスタを袋の表示よりも少し短めに茹で、ざるにあけ、水気を切る。ゆで汁大さじ2杯を取っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを熱し、②のたけのこを炒め、あざりと酒を加える。蓋をして、あさりの口が開いたら、わかめ、スパゲティのゆで汁、醤油、昆布茶を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③を入れ、混ぜる。器に盛り付け、黒こしょうをふる。

エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.8 g 塩分 2.5 g