



ちょっとお料理

さんべい 輝枝ニュース 31号 掲載

● アサリと小松菜のスパゲティ ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



むいたアサリ 200g



スパゲティ 300g



小松菜 1束



ニンニク 1片

チーズの千切り 適宜



オリーブ油 大2

✂✂✂✂✂ 調味料 ✂✂✂✂✂

スパゲティのゆで汁 1カップ 塩 小2 コショウ 少々 和風だしの素 小1  酒 少々



作り方



1. ニンニクは皮をむき、しんを除いて薄切りにする。
2. 小松菜は水洗いしたら3～4センチ位に切る。
3. 深鍋にたっぷりの湯を沸かして塩 大1を入れてスパゲティをゆでる。
4. アサリは塩 小1をまぶして水洗いする。
5. フライパンにオリーブ油大2とニンニクを入れて弱火でゆっくり炒めて香りが出て来たら取り出す。
6. ニンニクを取り出したフライパンにスパゲティのゆで汁、酒、和風だしの素、塩、コショウを入れて、アサリ、小松菜を入れて強火で小松菜に火が通ったらスパゲティを入れて混ぜ合わせる。盛り分けたらチーズの千切りをあしらう。

もてる