



あさりときのこのスパゲティ

材 料 (4人分)

スパゲティ
あさり
えのきだけ
しめじ
小松菜
にんにく
赤唐辛子
油
酒
塩
スパゲティの茹で汁



【1人分栄養価】

エネルギー 350kcal たんぱく質 14.3g
脂質 6.2g カルシウム 104mg 鉄 4.2g
塩分 2.1g

〈作り方〉

- ①あしりは塩水（水 200ml に塩小さじ1）につけ、砂出しをする。
- ②えのきだけ、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- ③にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、にんにくと 赤唐辛子を炒め、きのこ小松菜を加えて炒める。あさりと酒を入れ、ふたをして蒸し煮にし、塩、こしょうで調味する。
- ⑤スパゲティを茹でる。
（水1リットルに塩小さじ1）