

カロリー
1人分
757Kcal

調理時間
25分

材料
2人分



しらすと三つ葉のんにくパスタ

材料

しらす・・・100g
三つ葉・・・20g
パスタ・・・200g
にんにく・・・5g
オリーブオイル・・・大さじ2
鶏がらスープの素・・・大さじ1
塩(茹で用)・・・適量

作り方

- ① 三つ葉は2センチ幅に切る。
- ② パスタは袋に記載されている時間より1分少なめに茹でる。
※パスタの茹で汁は50ccほどとっておく
- ③ にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンに入れてから火をつけ、炒める。
- ④ 茹であがったパスタを③に入れ、しらす、鶏がらスープの素、とっておいた茹で汁50ccを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒め、水分がなくなったらお皿に盛りつけ、三つ葉を乗せて完成。



豆知識

骨ごと食べるしらすはカルシウムの宝庫。カルシウムは吸収率の悪い栄養素ですが、しらす干しには吸収を助けるビタミンDが豊富なためカルシウム補給に適しており、カルシウムには脳の興奮神経を抑える効果もあるのでイライラやストレスなどに最適な食材です。



Point

パスタの茹で汁は取っておくこと。塩味をゆで汁で調節します。パスタが茹であがる前ににんにくが焦げそうな場合はフライパンの火を止めておいてください。