



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



春の味覚「菜の花」を味わう!

菜の花とスモークサーモンのパスタ



一人あたりのエネルギー 489kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

菜の花	1束(200g相当)	
当社自慢の品 極紅スモークサーモン	50g	
スパゲティ(乾麺)	160g	
A	オリーブ油	大さじ2
	にんにくの薄切り	1片
B	赤唐辛子の小口切り	少量
	レモン果汁	小さじ1

■作り方

- ①菜の花は根元を切り落とし、半分の長さに切り、スモークサーモンは食べやすい大きさに切る
- ②鍋にお湯2ℓ(分量外)を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、スパゲティを茹でる
- ③スパゲティの袋の表示茹で時間の2分前になったら菜の花を加え、1分前になったらざるにあげ、茹で汁は1/4カップ分にとっておく
- ④フライパンにAを入れて中火で熱し、香りが立ったらスモークサーモンとBを加えて2分程度炒める
- ⑤④にスパゲティと菜の花、茹で汁を加え、混ぜ合わせて器に盛る

cooking memo