



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.



大葉の
さわやかな香りと
独特の良い
明太パスタの
組み合わせが
7々になります

脇役野菜をメインに使って食べ尽くそう!
大葉たっぷり! 明太パスタ

一人あたりのエネルギー 392kcal	食塩相当量 2.5g	調理時間 約10分 <small>*パスタを茹でる 時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大葉 30枚
辛子明太子 50g
A [マヨネーズ 大さじ2
バター 20g
スパゲティ 120g
水 1L
塩 小さじ1

■作り方

- ①大葉は洗って水気を切り、縦半分切ってから横にせん切りにする
- ②辛子明太子は皮を除いてほくしておく
- ③ボウルに②とAを入れ、合わせておく
- ④鍋に水を入れ、お湯を沸かして塩を加え、スパゲティを袋の表示時間より1分程度短く茹で、茹で汁は捨てずに残しておく
- ⑤③に④のスパゲティと茹で汁50mlを加えて和える
- ⑥器に盛り、①をたっぷりのせる

cooking memo