



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.



シャキシャキとパリパリ、2つの食感が美味しい!
れんこんと明太子のスパゲッティ



| | | |
|-------------------------------|----------------------|--|
| 一人あたりのエネルギー 543kcal | 食塩相当量 4.1g | 調理時間 約15分 <small>*スパゲッティ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)

ニッポン オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 1.8mm
..... 200g
れんこん 100g
明太子 60g
大葉 10枚
めんつゆ(2倍濃厚) 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
にんにく 1片
茹で汁 大さじ2

■作り方

- ① にんにく、れんこんは皮を剥いて、できるだけ薄く切り、大葉はせん切りに、明太子は皮を取り除く
- ② フライパンにオリーブオイルと①のにんにくを入れて熱し、①のれんこんを半量加え弱火できつね色になるまで揚げ焼きにして取り出す
- ③ ②のフライパンに残りのれんこんを入れ、しんなりするまで炒め火を止める
- ④ 鍋に湯を沸かし、袋の表記より1分短めにスパゲティを茹で、茹で汁を残しておく
- ⑤ ④のフライパンに火を止めたまま、めんつゆと茹で汁を加えて混ぜ、スパゲッティと明太子を半分入れて混ぜる
- ⑥ 器に盛り、②のにんにくとれんこん、大葉、残りの明太子を乗せる

cooking memo