



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.



火を通すと
甘みがUP!
食感もおいしいの
一つなので
炒めすぎには
ご注意ください!



アスパラガスを満喫しよう! アスパラガスとミニトマトのさば缶パスタ



| | | |
|-------------------------------|----------------------|--|
| 一人あたりのエネルギー 563kcal | 食塩相当量 5.0g | 調理時間 約20分 <small>※パスタの茹で時間を除く</small> |
|-------------------------------|----------------------|--|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

グリーンアスパラガス……………1/2束
ミニトマト……………5個
にんにく……………1片
さば缶(水煮)……………1缶
塩・こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
スパゲティ……………200g
粗挽き黒こしょう……………少々

■作り方

- ①アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落として下半分をピーラーで剥き、長さ5cm程度の斜め切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③スパゲティは袋の表記時間通り茹で、茹で汁は残しておく
- ④フライパンにオリーブオイルと②を入れて熱し、香りが出てきたら①を入れ炒めたら、さば缶を汁ごと加えて塩・こしょうをふる
- ⑤④に③のスパゲティとお玉1杯分の茹で汁、しょうゆを加えて全体を馴染ませる
- ⑥⑤器に盛り、黒こしょうをふる



工程⑤の「お玉1杯」は約50mlが目安になります。

cooking memo