

## ～旬のうま味たっぷり！～あさりとキャベツの和風スパゲティ

### ●材料 (2人分)

スパゲティ・・・160g	赤唐辛子・・・1/2本
あさり(砂抜き済みのもの)・・・300g	オリーブオイル・・・大さじ2
酒・・・大さじ2	しょうゆ・・・小さじ2
キャベツ・・・150g	刻みのり・・・少々
にんにく・・・1片	

毎月20日は  
とうかい減塩 day



### ●作り方

- ①あさはら殻と殻をこすりよく洗う。キャベツは2cm角、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、スパゲティを表示より1分短くゆでる。
- ③深めのフライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で炒める。香りが出たら、あさりと酒をカえ、蓋をして蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、キャベツをカえさらに炒める。
- ④スパゲティがゆで上がったたら、ゆで汁大さじ3を取り置き、ザルにあけ水気を切り③にカえ混ぜる。取り置きしたゆで汁としょうゆをカえ、全体をよく混ぜ合わせる。皿に盛り、刻みのりをかけて完成♪

#### 1人分栄養価

エネルギー	470kcal
食塩相当量	1.4g

おいしく減塩!

旬のあさりから出るうま味とやわらかい新キャベツの甘みたっぷり！素材のおいしさを味わえるメニューです。