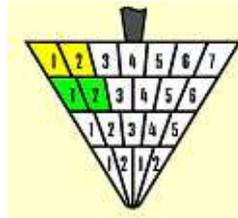


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 33

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 2つ



かんたん！和風ぱすた

(調理時間 約25分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	437kcal
タンパク質	16.9g
脂質	2.6g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

玉ねぎ...	1/2 個	のり...	適量
にんじん...	1/3 本	塩...	小さじ 1/3
しいたけ...	2 個(20g)	こしょう...	少々
アスパラガス...	2 本	にんにく...	少々
たけのこ(水煮)...	3 本(細)		
初雪たけ...	1/2 パック		
スパゲッティ...	200g		
そばつゆ...	50cc(おたま半分)		
スパゲッティのゆで汁...	95cc(おたま1杯弱)		



作り方

スパゲッティをゆでるお湯を準備。

- ・玉ねぎは1mm程度の厚さに切る。
- ・にんじんは薄い短冊切りにする。
- ・アスパラは下の固い部分とハカマを切り取って斜めに切る。
- ・しいたけは石づきをとり5mmくらいの厚さに切る。
- ・たけのこ(細)はアスパラ同様斜めに切る。

スパゲッティは後で炒めることを考えて固めに茹でる。

を炒めて塩、こしょうで味付けをし、にんにくで香り付けをしたら、さらに炒める。

に を加えて混ぜ合わせたら、めんつゆとスパゲッティのゆで汁を加えて、全体にからませる。お皿に盛り付けをし、のりをのせて完成!!



レシピ提供者から... ひとこと

フライパンで炒め合わせるだけなので簡単！また、めんつゆを使うことで、昆布やかつお節でだしを取る時間を削減し、本格的な和風パスタを自宅で楽しむことができます。材料の野菜を、山菜や鶏ささ身、シーフードなどに替えて、自分なりの本格和風ぱすたを楽しんでみてほしいかもしれません！

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。