

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 71

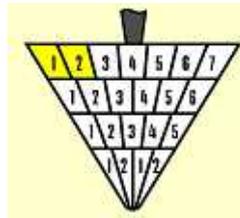
シジミのパスタ ガーリック風味

(調理時間 約16分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食2つ

エネルギー	509kcal
タンパク質	16.1g
脂質	12.8g
塩分	2.6g

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

シジミ貝...	200g程度
パスタ...	200g
にんにく...	2かけ(20g)
しめじ...	148g
たかのつめ...	1コ(0.5g)
白ワイン...	大さじ2
塩...	小さじ1
オリーブオイル...	大さじ2
パスタの茹で汁...	300cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

県産のにんにくとシジミを使いました。



作り方

パスタを1.5kgのお湯で茹でる。このときに塩小さじ1/2入れて茹でる。

(パスタの茹で時間については、表示に順ってください。)

しめじのへたを切り取り、大きいものは手で2つにさく。

たかのつめの種を取り、1/4ずつに切る。

フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、薄切りにしたにんにく、たかのつめを入れ、香りが出るまで炒める。

香りが出てきたら、白ワインとパスタの茹で汁を入れ、シジミ、しめじを入れてフタをする。

パスタが茹で上がるときにはシジミの口が開いているので、フライパンにパスタを入れて塩を小さじ1/2入れて、オリーブオイル大さじ1を入れ、パスタにからめる。

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。