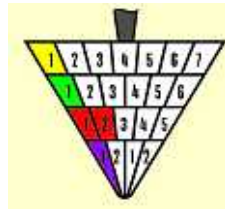


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 82

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 2つ
牛乳 1つ

エネルギー 682 kcal
タンパク質 27.3g
脂質 31.3g
塩分 1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



ほたての クリームスパゲッティ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ... 160g	生クリーム... 1/2カップ
ほたて貝柱... 5個	牛乳... 1/2カップ
マッシュルーム... 1パック	バター... 大さじ1
長ねぎ... 1本	塩... 少々
	こしょう... 少々
	パセリ(みじん切り)... 1枝分



レシピ提供者から...

ひとこと

バターで炒めたほたてと牛乳が合っています。



作り方

厚いほたては半分に切る。マッシュルームは石づきを除いて5mmの薄切りにする。ねぎは5cmの長さに切り、四つ割りにする。

スパゲッティを11分茹でる。茹でたらザルで湯を切る。

フライパンにバターを熱してほたてを入れ、塩・こしょうをふって両面を焼いて取り出す。

長ねぎ、マッシュルームをさっと炒めて生クリームを加え、煮立ったら牛乳を加える。

2/3の量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

にほたてを入れ、スパゲッティを加えて混ぜる。

器に盛り、パセリを散らす。

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。