あさりのピリ辛トマトパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
あさり	可食量40	12	2.4	56	34	0.88
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
唐辛子	0.2	1	0.03	6	1	0
トマト缶詰	50	10	0.5	120	13	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
セロリ	20	3	0.2	82	8	Tr
にんじん	20	7	0.1	54	5	Tr
白ワイン	50	37	0.05	30	6	0
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
パセリ	少々	–	–	–	–	–
オリーブ油	12	111	0	0	0	0
合計		471	3.68	390	94	1.08

【　作り方　】

①　でんぷんきしめんを茹でて水洗いし、ザルにあげておく（茹で時間目安：中火4分+火を止めて蒸らし1～2分）

②　砂抜したアサリと白ワインを小鍋に入れて火にかける。浅利が開いたら火を止めて身を外す。汁もとっておく。

③　フライパンにオリーブ油、みじん切りのニンニク、輪切りにした唐辛子を入れて弱火で香りが立つまで炒める。

④　みじん切りにした玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えて更に炒め、②の汁を加えて煮込む。

⑤　野菜が柔らかくなったらトマトの缶詰、アサリの身を加え、塩を入れて味を調える。

⑥　きしめんを加えたら強火にし、水分を飛ばしながら手早く炒める

⑦　皿によそりパセリをあしらう。

《ワンポイントアドバイス》
◆野菜を煮ている間に水分が足りなくなったら水を加えてください。
◆あさりの可食量40□□殻付きあさり約100□です。
◆参考値：同じレシピを普通のパスタ100□で作ったの場合
エネルギ□338□cal□たんぱく質8.78□

「オトクッキング倶楽部20170221」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16