

トマトボンゴレ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジッヅウ 先生のでんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
あさり(殻付きで約75個)	30	9	1.8	42	26	0.7
基本のトマトソース(加メ)	100	62	1.3	309	28	0.5
酒	10	11	0	1	1	0
しそ	1	0	0	5	1	0
合計		375	3.2	359	80	1.2

【 作り方 】

パスタを茹でて水洗いし、ザルにあけておく。(茹で時間目安：約4分)

あさりに酒をかけ、ラップをかけて電子レンジで殻が開くまで加熱する。

フライパンに とトマトソースを入れて火にかけ、ソースが温まったら のパスタを加えてからめる。

皿に盛り、千切りにしたしそをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

あさりの廃棄率は60%です。殻付きあさり75個×40個可食量30個

麺は茹でた後に必ず水洗いしてください。コシのある麺になります。

「プラス元気調理教室レシピ20120414」

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