

# 赤のパスタ(クリスマスメニュー)

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
トマト缶詰	20	4	0.2	48	5	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
あさり(殻付き25g)	10	3	0.6	14	9	0.2
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
コンソメ	0.5	1	0	1	0	0.2
パセリ	0.1	0	0	4	0	0
合計		404	1.3	114	50	0.4

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いし、ザルにあけておく。(茹で時間目安：約4分)

フライパンに油と薄切りにしたニンニクを入れ、ゆっくり炒める。

香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。

あさり、トマト、コンソメを加えて蓋をして貝の口があいたら、水分を軽く飛ばす。

のパスタにお湯をかけて温めてフライパンに加える。

軽く和えたら火を止めて器によそりパセリをふる。



## 《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25g×40g可食量10g

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。

アサリの殻が開きにくい時は、殻をヘラなどでたたくと開きます。

「プラス元気調理教室レシピ20181130」

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