

あさりと春キャベツのスープパスタ

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)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	0
あさり(殻付き100個)	40	12	2.4	56	34	0.88
酒	30	33	Tr	3	3	0
春キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
人参	10	4	0.1	27	2	0
塩こうじ(水50ccを加えておく)	5	9	0.15	-	-	0.65
バター	10	76	0.06	4	2	0.2
合計		429	3.82	233	87	1.8

【 作り方 】

でんぷん生ラーメンをたっぷりの熱湯に入れて茹で、沸騰したら火を少し弱め、3分茹でる。少し硬めで火を止め、ざるにとる。

あさは流水で洗い、たっぷりの水につけて砂を出す。その後こすり洗いをして水を切る。

春キャベツは洗って手で割き、人参は千切り、しめじは小房に分ける。

フライパンを温め、あさりを入れて酒を振り、ふたをして口が開くまで待つ。

の野菜とバターを加えてふたをしてさっと煮、色よくなったら 麺を流水でほぐしてから加える。

塩こうじを加えてひと混ぜしたら器に盛りつける。



《ワンポイントアドバイス》

「でんぷん生ラーメン」の代わりに「でんぷん生パスタ」でも作れます。

ポイントは茹で時間を守ること！茹ですぎるとベトベトしますので、硬めに茹でてザルにあげておくとスパゲッティのような食感になります。

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