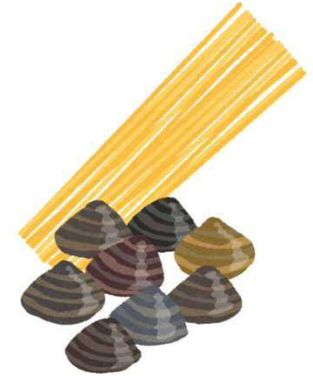


# あさりときこのパスタ



## 材料（2人分）

- ・パスタ（乾麺） 200g
- ・あさり（水煮缶） 小1缶（55g）
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）
- ・エリンギ 小1本（20g）
- ・オリーブ油 大さじ1（12g）
- ・濃口しょうゆ 小さじ1（6g）
- ・塩こしょう 少々
- ・大葉 2枚



## 作り方

1. 玉ねぎとエリンギは薄切りにする。大葉は千切りにする。
2. 沸騰したお湯に塩（分量外）を入れ、パスタを入れて規定通りの時間茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとエリンギを炒め、火が通ったら、あさりの水煮缶を汁ごと入れ、しょうゆと塩こしょうで味を調える。
4. 茹であがったパスタを3に加えて混ぜ、器に盛り付け、刻んだ大葉を散らす。

## ひとことメモ

- \*大葉をのせることによって、さっぱりとした味になり食べやすくなります。
- \*あさりの水煮缶の汁を使うのがポイントです。メーカーによって、塩分が異なるため、しょうゆや塩こしょうは味見をしながら加えましょう。

栄養価（1人分）  
エネルギー：459kcal  
食物繊維：4.5g  
食塩相当量：1.8g

