

はまぐりと菜の花のパスタ

はまぐりと旨みたっぷりのスープと菜の花のほろ苦さをスパゲッティにからめた春の味わい。

調理時間

10分

貝の塩抜き
時間を除く

1人当り

393kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・スパゲッティ 160g
- ・はまぐり 8個
- ・菜の花 4本
- ・にんにく(みじん切り) 1片分
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・白ワイン 大さじ2
- ・塩 適量
- ・粗びき黒コショウ 適量



●作り方

- ① はまぐりは塩水に30分つけて砂抜きをし、水を入れたボウルの中で殻と殻をこすり合わせて汚れを落とし、洗い流す。
- ② 菜の花は茎の硬い部分を切り落とし、3等分の長さに切る。にんにくはみじん切にする。
- ③ 沸騰したお湯に対し、1%の塩を加え、スパゲッティを茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらはまがうりと白ワインを加えてふたをし、中火で蒸し煮にする。
- ⑤ はまぐりの口が開いたら菜の花を加えて炒めあわせる。③のスパゲッティを加えて煮汁とからめ、味見をして塩と粗びき黒コショウで味をととのえる。

POINT① 仕上げの際の塩、黒コショウは、はまぐりの塩分によって加減してください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る