

はまぐりと菜の花のスパゲティ

【1人分栄養素】

エネルギー：3611cal

たんぱく質：17.8g、脂質：6.8g

食塩相当量：4.0g



材料（2人前）

はまぐり(砂抜き済)…200g

菜の花…1袋

ごま油…小さじ2

ニンニク…1片

酒…小さじ2

* 茹で汁…100ml

* 白だし…大さじ1

* 醤油…大さじ1/2

スパゲティ…200g

塩…15g (パスタ茹で用)

お湯…2000ml (パスタ茹で用)

輪切り唐辛子…お好み

作り方

①菜の花を3cm幅に切る。ニンニクをスライスする。

②鍋でお湯を沸騰させ、塩とスパゲティを入れ茹でる。

(茹で時間はスパゲティの袋に記載されている時間から2分程短く茹でる)

茹で時間の最後の2分で、菜の花も一緒に茹でる。茹で汁を100ml残しておく。

③フライパンにごま油とニンニクを入れ、中火で熱しニンニクの香りを出します。

④③を強火にし、酒とはまぐりを入れ蓋をし酒蒸しにする。

⑤④のはまぐりの口が開いたら②と*を入れ、味が整ったらできあがり。

菜の花は、β-カロテンが豊富に含まれており、体内でビタミンAに変換され抗酸化作用もあります。

料理の ポイント



②菜の花を3cm幅に切る際は、つぼみの部分を切らないように気をつけましょう。つぼみの形が残っている方が、見栄えが良くなります。



③彩り良く器に盛り付けて、できあがり。
輪切り唐辛子はお好みで♪
なくても大丈夫です。



できあがり！

①はまぐりは、砂抜き済のものも売っています。砂抜きしていないものは、砂抜きしてから調理して下さい。



(砂抜き方法)

500mlの水に対して大さじ1の塩を溶かした塩水を作り、バットなどの平たい容器にはまぐりを平らに並べて浸します。はまぐりが重ならないようにし、少し顔を出すくらいの水位で深すぎないようにしましょう。目安は、5時間以上です。新聞紙などをかぶせておくと、暗くなってよく砂を吐いてくれて、まわりが水浸しになるのも防げます。

