

ナンプラー香る

カニかまの 에스ニック風冷製パスタ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

スパゲッティは冷水でしめると固くなるので、規定時間より少し長めに茹でるとちょうど良い固さになります。ナンプラーはメーカーによって味の濃さが変わるので、お好みで調節してください。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺) ……200g
カニ風味かまぼこ ……60g
みょうが ……1個
大葉 ……4枚

ナンプラー
…………大さじ1と1/2
オリーブ油 ……大さじ1
レモン汁 ……大さじ1
おろしにんにく
…………小さじ1/2
ブラックペッパー …少々

- 1 みょうがは縦半分に切って斜めの薄切りにする。
大葉は千切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かして塩適量(分量外)を入れ、スパゲッティを
規定時間より2分長く茹でる。
ザルにあげて冷水に取り、しっかりと水気をきる。
- 3 ボウルにAを混ぜ、Bを加えて和える。皿に盛り付け、
ほぐしたカニ風味かまぼことCをのせる。