

和えるだけで簡単♪

豚しゃぶと茄子のなめたけパスタ



※写真はイメージです。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)	なめたけ …… 100g
…………… 180g	A バター …… 20g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	醤油 …… 小さじ1
…………… 150g	大葉 …… 2枚
茄子 …… 2本	

- 1 茄子を乱切りにする。
- 2 ボウルにAを入れる。
- 3 鍋にたっぷりと湯を沸かし、スパゲッティを規定時間ゆでる。
茹で上がり2分前になったら茄子、豚肉を加える。
- 4 ザルに上げ、水気を切ったら2に加えてよく和える。
皿に盛り、ちぎった大葉を散らす。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

具材とパスタを一緒にゆでることで、お鍋ひとつで作れます。なめたけの種類によって塩分量が変わるので、お好みで調節してください。