

磯の香りで風味アップ!

# 青のりボンゴレパスタ



※写真はイメージです。

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!**

フライパン1つで作ることで、あさりのうま味が染み込んだパスタになります。少し汁気が残るぐらいで味付けすると、仕上がりがパサつかずに作れます。

## 材料(2人分)

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| スパゲッティ(乾麺)        |                                                      |
| ..... 180g        | A [ 青のり ..... 大さじ2<br>粉チーズ... 大さじ1<br>塩 ..... 小さじ1/2 |
| あさり(殻付き) ... 300g |                                                      |
| にんにく ..... 2片     |                                                      |
| オリーブ油 ... 大さじ3    |                                                      |
| 白ワイン ..... 大さじ2   |                                                      |
| 水 ..... 600ml     |                                                      |

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。  
香りが立ったらあさり、白ワインを入れて蓋をし1～2分蒸し焼きにする。
- 3 あさりの口が開いたら取り出し、水を加える。  
沸いたらスパゲッティを入れて時々混ぜながら煮る。
- 4 茹で上がり1分前になったら2を戻し、Aを加え、全体を合わせたら皿に盛る。