

白だしが決め手!

鮭と菜の花のペペロンチーノ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

菜の花は、ほろ苦さと鮮やかな色を残すために、湯がきすぎないことがコツです。香りと旨味を生かすために、白だしは最後に入れましょう。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)・・・200g	赤唐辛子(輪切り)・・・適量
鮭・・・・・・・・・・・・2切(160g)	オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・少々	A 白だし・・・・・・・・大さじ2
菜の花・・・・・・・・・・・・80g	
ぶなしめじ・・・1/2株(80g)	・・・・・・・・・・・・大さじ2
にんにく・・・・・・・・・・・・1片	ブラックペッパー
	・・・・・・・・・・・・お好みで

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。菜の花は4cmの長さに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。にんにくは芯を取って薄切りにする。
- 2 スパゲッティは規定時間より1分短く茹でる。茹で上がりの2分前になったら菜の花の茎の部分、30秒前につぼみの部分を入れて一緒に茹でる。茹で汁は大さじ2杯分取っておく。
- 3 フライパンに1のにんにく、赤唐辛子、オリーブ油を入れて熱し、香りが立ったら2の鮭としめじを加えて炒める。
- 4 2のスパゲッティ、菜の花、Aを入れ、炒め合わせる。器に盛り、お好みでブラックペッパーを振る。