菜の花と海老のパスタ

菜の花のほろ苦さを楽しむ
春のパスタです

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

菜の花と海老のパスタ

材料（2人分）

- スパゲッティ…200g
- 菜の花…1/2束（約100g）
- えび…6尾
- しめじ…30g
- にんにく…1片
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩麹（市販）…大さじ1

作り方

① えびは殻と背わたを取り、酒（分量外）で揉む。
② 菜の花はさっと塩茹で（分量外）して水気を切り、3等分に切る。にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（1.5% 分量外）を入れてスパゲッティを表記の時間で茹でる。
④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で温め、にんにくを炒める。香りが立ってきたら、えび、しめじを入れて炒める。えびに火が通ったら菜の花を入れ、塩麹を加えてさっと炒め合わせる。
⑤ ④に③の茹で汁を100ml程入れ、茹で上がったスパゲッティを加えて混ぜる。皿に盛りつける。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…527kcal　たんぱく質…20.7g　脂質…15.7g　炭水化物…69.7g（食物繊維…8.9g）
食塩相当量…3.5g

2023.08