菜の花とホタルイカのペンネ

旬の食材を合わせた
春のペンネです

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

菜の花とホタルイカのペンネ

材料（2人分）

- ペンネ…160g
- ホタルイカ（市販のボイル品）…20匹
- 菜の花…60g
- にんにく…1片
- バター…20g
- 白ワイン…大さじ1
- 昆布茶…小さじ2
- 糸唐辛子…少々

作り方

① ペンネは、規定量の水をはった鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、分量外の塩（1Lの水に小さじ1杯）を入れ、くっつかないように規定時間で茹でる（茹であがり時間と、具材とあえる時間を調整するのがポイント）。茹で汁は⑥で使用する。

② ホタルイカは硬い目玉とくちばし、軟骨を取る。

③ 菜の花は、根元の硬い部分を切り落とし、長さを半分に切る。

④ にんにくは皮をむき、みじん切りにする。

⑤ フライパンを弱火にかけ、バター、にんにくを入れ、香りを立たせる。②のホタルイカを入れ炒め、白ワインを加えてフランベする。①、③を入れ、具材と絡める。

⑥ ペンネの茹で汁（大さじ２杯）、昆布茶で味を調える。

⑦ 器に⑥を盛り、糸唐辛子を天盛りする。

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…395kcal　たんぱく質…15.4g　脂質…9.3g　炭水化物…56.6g（食物繊維…6.8g）

食塩相当量…3.5g

2023.08