

weekly FoodNote アスパラとほたての春パスタ



【作り方】

- ①お湯を沸かし塩大さじ1を入れ、スパゲッティを茹でる。
別の器に茹で汁大さじ4を取っておく。
- ②鷹の爪は種を取る。
ほたては塩、こしょう少々をする。
- ③フライパンでバターをとかし、にんにく、鷹の爪を炒め香りが出たら、アスパラガスを約1分炒める。ほたてを加え火が通るまで炒め、鷹の爪を取り出す。
- ④③に①のスパゲッティ、茹で汁を加え、パルメザンチーズ大さじ2、塩、こしょう少々をふり、混ぜる。
- ⑤お皿に盛り、残りのパルメザンチーズをふる。

材料(4人分)

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| ● スパゲッティ …… 320g | ● 鷹の爪 …… 2本 |
| ● 塩 …… 大さじ1 | ● 塩 …… 少々 |
| ● アスパラガス(5cm長さの斜め切り) …… 8本(200g) | ● こしょう …… 少々 |
| ● ほたて 生食用(半分に切る) …… 8個(150g) | ● パルメザンチーズ …… 大さじ4 |
| ● にんにく(うす切り) …… 1片 | ● バター …… 20g |

エネルギー(1人分)

411 kcal

糖質(1人分)

1.5g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

ここが
ポイント

食感が魅力のアスパラガスは、炒めすぎないように注意！スパゲッティの茹で上がりと同時に仕上げると、おいしくできますよ。

FoodNote 豚肉とトマトの和風パスタ しょうゆ味



エネルギー(1人分) **581 kcal**
塩分(1人分) **1.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① お湯を沸かし塩大さじ1を入れ、スパゲッティを茹でる。
別の器に茹で汁大さじ4を取っておく。
- ② きぬさやはさっと茹で、冷水にとってざるにあげ、水気を切る。
- ③ フライパンでオリーブオイル大さじ2を弱火で熱し、にんにくを炒め香りが出たら豚肉を加え炒め、色が変わったらしょうゆを入れ、きぬさを加える。
- ④ ③にトマトを加え軽く炒める。
- ⑤ ④に①のスパゲッティ、茹で汁を加え、塩、こしょう少々をしオリーブオイル小さじ2(分量外)を回しかけ、お皿に盛る。

材料(4人分)

- スパゲッティ…320g
- トマト(半月に切る)…2個
- 塩…大さじ1
- にんにく(うす切り)…1片
- きぬさや(すしを取る)…50g
- オリーブオイル…大さじ2
- 豚肉ばらスライス(10枚に切る)…200g
- 塩…少々
- しょうゆ…小さじ2
- こしょう…少々

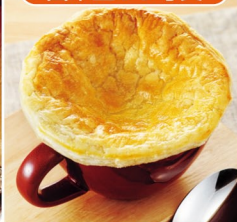
ここがポイント

仕上げに回しかけるオリーブオイルは、エキストラバージンオイルがおすすめです。香りが立って、風味がぐっと増しますよ。

weekly FoodNote 壺焼風クリームパスタ



出来上がり写真



※写真は1人前のイメージです。

エネルギー(1人分) **428kcal**
塩分(1人分) **1.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】

- ①耐熱皿にトップバリュ クリーミーカルボナーラスパゲッティを乗せ電子レンジ(600w)で4分50秒加熱する。
- ②鍋に牛乳を入れ温め、玉ねぎ、シーフードミックスを加え、火が通ったら①のスパゲッティを加え塩、こしょう少々をし、耐熱カップに入れる。
※耐熱カップは直径11cm、高さ9cmくらいものを使いましょう。
- ③冷凍パイシートを室温に戻し、半分に切る。
麺棒で②の容器より約2cm大きく伸ばしたものを4枚作り、フォークで穴を開ける。
- ④耐熱カップの縁に卵黄を塗りパイシートをかぶせ、周りを1cm残して切り落とし、しっかり密着させる。
- ⑤残りの卵黄に水小さじ1を加え、パイシートの上に塗り、200℃に熱したオーブンで約15分焼いたら出来上がり。
※器は熱くなっているのでやけどにご注意ください。

材料(4人分)

- トップバリュ クリーミーカルボナーラスパゲッティ……………2袋(520g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
- 冷凍シーフードミックス……………100g
- 牛乳……………250ml
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 冷凍パイシート……………2枚
- 卵黄(溶きほくす)……………1個

ここがポイント

できあがってから時間がたつとスパゲッティが水分を吸って柔らかくなってしまいます。焼きたてのうちにどうぞ!