

たけのことあさりの和風パスタ



【材料】(2人分)

- スパゲッティ(太さ1.6mm)…160g
- あさり(砂抜きしたもの)…20個ほど
(むき身のあさりでも可)
- たけこの水煮…90g
- ニンニク…2カケ
- オリーブオイル…大さじ2
- 赤唐辛子(種を取って)…1/2本
- バター…小さじ2
- めんつゆ…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ2
- 青のり…適宜

【作り方】

- ① アサリは砂抜きにして、カラ同士をこすりあい汚れを取り除く。
- ② たけのこは短冊切り、ニンニクはスライス、赤唐辛子は小口切りに。
- ③ スパゲティを規定時間茹でて湯切りをする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、たけのこ・赤唐辛子・ニンニクを入れてニンニクに少し焼き色がつくまで中火で炒める。
※アサリは過熱しすぎると固くなり、縮むので注意する。
- ⑤ ④にアサリを入れてフタをして蒸し焼きにする。アサリの口が開いたら火を止めて取り出し、カラを外してアサリをフライパンに戻す。
- ⑥ ⑤にスパゲティとバターを入れ、フライパンのフチからめんつゆを回し入れ全体が混ざるように炒める。
- ⑦ お好みで軽く青のりをかける。

レシピ提供：まつもと農村女性協議会