

# あさりのスパゲティ

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
(ここをタップ)



## 材料(4人分)

・スパゲティ	1袋(300g)
・あさりむきみ (又は殻付きあさり)	120g 1パック
・白ワイン	大さじ1
・鶏肉	100g
・たまねぎ	1個
・アスパラガス	3~4本
・にんにく	1片
・オリーブ油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・塩	小さじ1
・黒こしょう	少々
・乾燥バジル	一つまみ
・輪とうがらし	7~8片

1人分の栄養価: エネルギー 18 kcal  
たんぱく質 8. g

## 作り方

1. あさりのむき身(冷凍なら薄い塩水で解凍し、水切りをする)にワインをふる。  
(殻付きあさりを使う場合は砂だししておく)
2. たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
3. アスパラガスは斜め1cm幅に切り、さっとゆでる。
4. フライパンにオリーブ油を入れ弱火でにんにく・輪とうがらしを炒め、香りが出たらたまねぎを入れて炒め、鶏肉を入れて炒める。
5. あさりを入れて、塩・こしょう・しょうゆを入れる。  
(殻付きあさり使用の場合はここでワインを振り、蓋をして蒸す)
6. スパゲティを表示時間通りにゆでる。
7. スパゲティが茹であがったら水分をきり、具を炒めたフライパンに入れ、アスパラガス・乾燥バジルを入れまぜる。



## 献立

- \* チーズパン
- \* 牛乳
- \* あさりのスパゲティ
- \* フレンチサラダ
- \* アップルコンポート

