

かきと春野菜のペンネ

野菜は全てペンネと一緒に茹でるので、手軽に作れます。

調理時間

20分

1人当り

55/kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- かき 12個
- ペンネ 150g
- 菜の花 1束
- 春キャベツ 2枚
- スナップエンドウ 8個
- 白ワイン 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ2
- にんにく(みじん切り) 1/2片分
- 塩・こしょう 各適宜



POINT!

かきと菜の花の組み合わせは貧血予防にも効果的です。

●作り方

- ① かきはボウルに入れ、塩小さじ2をふる。やさしく手で混ぜる様にして汚れを落とし、水を取り替えながら洗う。
- ② 菜の花は3等分に、キャベツは1cm幅に切る。スナップエンドウは筋をとる。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩大さじ1を加え、ペンネを表示通り茹で始める。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら水気をふいたかきを入れ、ソテーする。白ワインを加え煮詰める。
- ⑤ ペンネが茹で上がる4分前になったら、キャベツ、菜の花、スナップエンドウを順に入れる。
- ⑥ ザルにあげ、フライパンに入れて塩、こしょうを加え混ぜる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る