

明太子スパゲッティー

調理時間 20分

《 材 料 》

スパゲッティー 320 g
明太子 2 本
おろし玉葱 大 1
バター 80 g
淡口醤油 大 1・1/2
大葉 2 枚
きざみのり 適量
塩 適量
こしょう 適量

《 作 り 方 》

ボールでバターとほぐした明太子、おろし玉ねぎ、淡口醤油を練りこみます。鍋にたっぷりの湯をふっとうさせ、塩を加えてスパゲッティーを入れて火を通しすぎないようにアルデンテにゆで、ざるに揚げます。熱いうちにボールで、明太子を合わせたバターをからめ、塩・こしょうで味を整えます。皿にスパゲッティーを盛り、大葉のせん切りときざみのりをちらします。

【おいしさのヒミツ】

明太子・大葉・きざみのりで和風においしさ倍増



お料理上手メモ

ゆでたてのスパゲッティーに手早くあえて、火を通し過ぎない事がポイントです。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
493 kcal	16.8 g	18.8 g	60.6 g	2.9 g