

アサリのスパゲッティ



アサリの旬は春（3～5月頃）と、秋（9月～10月頃）の、年に2回あります。

アサリには、血液をつくるもとになる「鉄」が含まれています。

ぜひアサリを活用してみてください。



材料	使用量（4人分）
スパゲティ	150g
オリーブ油	適量
にんにく	1/2片
アサリ（むき身）	90g
白ワイン	大さじ1
たまねぎ	1/2個
マッシュルーム（水煮）	18g
魚のオイル漬け	60g
洋風スープの素	3g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パセリ	適宜

<作り方>

- ①にんにくとパセリはみじん切りにし、パセリは水にさらす。
たまねぎとマッシュルームは薄切りにする。
魚のオイル漬けは油を切っておく。
アサリのむき身は、下ゆでをして熱いうちに白ワインをふって臭みをとる。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒め、たまねぎ、マッシュルームの順に炒め、洋風スープの素、塩、こしょうを加える。
- ③スパゲティは、熱々のゆでたてを加えられるように時間をみながらゆでる。
- ④①の魚のオイル漬けとアサリを加えて炒め、ゆでたスパゲティを加えて炒め、最後にパセリを散らす。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875