

♪菜の花としらすのパスタ♪

【材料】 大人 2 皿分

菜の花 3 束

しらす 適量

ウィンナー 3 本

オリーブオイル 大さじ 3

にんにく 2 かけ

パスタ 240 g

塩 適量

コンソメ 適量

塩・こしょう お好み



【作り方】

1. にんにくをみじん切り、ウィンナーを食べやすい大きさに切っておく。
2. 大鍋にお湯を沸かす。少量のお湯でしらすを湯通し水気を切る。
菜の花も食べやすい大きさに刻み、茹でた後水気を切っておく。
3. パスタを茹で始める。
4. パスタの茹で上がり 3 分前に、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ熱し、
香りがでたらウィンナーを入れて炒める。
5. 4 の中に、茹で上がったパスタと菜の花を加え、手早く炒めコンソメと塩こしょう
で味を整える。 ※ただし、しらすの塩分もあるので加減をする
6. 盛り付けをした後、しらすをのせて出来上がり。

※大人は、鷹の爪をにんにくと一緒に入れてペペロンチーノ風もおすすめ♪