

ひじき・水菜で簡単ボリュームアップ ホタテの和風パスタ

ポイント♥

- ①ひじきや水菜のような長細い食材を使うことで、
麺にボリュームが出て、満足感がアップします！
- ②ホタテ缶のうまみで、おいしく減塩できます。



材料（2人分）

- ・長ひじき（乾燥）・・・12g
- ・水菜・・・60g
- A { ・にんにく・・・1かけ
- ・オリーブオイル・・・小さじ2
- ・赤唐辛子（輪切り）・・・適宜
- ・パスタ（乾燥）・・・120g
- ・ホタテ水煮缶・・・140g（貝と汁あわせて）
- ・黒こしょう（あらびき）・・・適宜
- ・なめたけ（味付き）・・・大さじ1と1/2

1人分あたりの栄養素量

エネルギー 337kcal	タンパク質 18.2g	炭水化物 52.1g
脂質 6.7g	食塩 1.8g	

作り方

- ①長ひじきは水で戻し、よく水気を切る。水菜を10cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ②沸騰した湯でパスタをゆでる。
- ③フライパンにAを入れ火にかけ、にんにくに色がついてきたら、パスタ、長ひじき、水菜の茎部分を加えていためる。
- ④全体に油がまわったら、水菜の葉先とホタテ缶を汁ごと入れていため、黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤皿に盛り、仕上げになめたけをかけて完成。