

春菊とイカのパスタ



<1人分の栄養価>
エネルギー 732 kcal



塩分 3.2 g

1人分の野菜量 100 g

材料 【2人分】

スパゲッティ	160 g
塩	適量
いか（冷凍）	100 g
┌ 春菊	50 g
├ ミックスナッツ	20 g
└ にんにく（チューブ）	2 g
A オリーブ油	大さじ5
├ 粉チーズ	20 g
├ 塩	0.5 g
└ こしょう	少々
塩	適量
こしょう	少々

作り方

- 1) 春菊はさっとゆでて水気を絞り、みじん切りにし、ナッツはフライパンで乾煎りして、細かく刻む。
- 2) Aの材料をフードプロセッサーでペースト状にする。
- 3) 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲッティを表示通りにゆでる。
(ゆで汁は少量取っておく)
- 4) スパゲッティの茹で上がりに合わせて冷凍いかも茹でる。
- 5) ボウルに2)のペーストとスパゲッティ、いかを和えて、塩、こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
※汁気が足りない時はゆで汁を使用する。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・ペーストに鷹の爪を入れるとより大人向けの味になります。
- ・春菊はゆで過ぎると葉の部分の苦みが増すため、さっとゆでる。
- ・具材はエビやベーコンなどアレンジできます。
- ・春菊ペーストはグリルした白身魚やお肉料理にも使えて便利です。