



今月のレシピ



『おしえて先生』で紹介(三重県エリアで放送中)

2月のテーマ：菌活

◆ ヨンキンパスタ



器：半泥子廣永窯

● 材料 (2人分)

- ・パスタ(ペンネ) …………… 160g
- ・トマト缶 …………… 200g
- ・オリーブオイル …………… 小さじ2弱
- ・にんにく …………… 小1片
- ・コンソメ …………… 小さじ1/2弱
- ・鷹の爪(輪切り) …………… 少々
- ・甘酒(米麹から作られているもの) …………… 80g
- ・白ワイン …………… 30g
- ・いかの塩辛 …………… 30g

- ・シーフードミックス …………… 160g
- ・エリンギ …………… 100g
- ・しめじ …………… 100g
- ・粉チーズ …………… 少々
- ・パセリ …………… 少々

■ 栄養素 (1人分) ■

エネルギー ……………	500kcal	炭水化物 ……………	77.9g
タンパク質 ……………	32.6g	塩分 ……………	2.6g
脂質 ……………	6.5g	食物繊維 ……………	7.8g

● 作り方

- ① にんにくはみじん切り、エリンギは細長く切り、しめじはほぐし、パセリはみじん切りしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて弱火でじっくり火を入れる。
- ③ オリーブオイルににんにくの香りがうつつたらシーフードミックスといかの塩辛を入れて白ワインを入れアルコールをとばし、トマト缶、甘酒、しめじ、エリンギ、コンソメ、塩を入れて煮込む。
- ④ ペンネを規定時間ゆで、③の中に入れて和える。
- ⑤ 仕上げにパセリ、粉チーズをのせて完成。