

和風アレンジ！絶品梅パスタ

● 梅パスタ ゆでたパスタとあえるだけ！

材料【2人分】 エネルギー：1人分 432kcal

スパゲティ…160g

鶏ささみ…2本

酒…大さじ1/2

塩…少々

梅干し…大2個
(50g)

└ オリーブ油…大さじ1

● A 酒…大さじ1/2

└ しょうゆ…小さじ1

しその葉…6枚

けずりがつお…1/2パック

のり…1/2枚

作り方

- ① ささみは酒と塩をふり、ラップをして電子レンジで2～3分加熱する。粗熱がとれたらさく。しその葉はせん切りにする。
- ② スパゲティを表示通りにゆでる。
- ③ 梅干しは種をとり、果肉を包丁で粗く刻む。ボールに入れて●Aを合わせ、ささみとゆで上がったスパゲティをあえる。
- ④ ③にしその葉を混ぜ、器に盛る。けずりがつお、細く切ったのりをのせる。

