

## ダイニングメニュー

塩さばとパスタの意外な組み合わせ

# 塩さばときのこの和風パスタ



### ■材料〈4人分〉

- 塩さば(骨無し) ..... 2枚(約200g)
- エリンギ ..... 1パック
- ぶなしめじ ..... 1パック
- たまねぎ ..... 1/2個
- ほうれん草 ..... 1/2束
- にんにく(みじん切り) ..... 1/2片分
- 赤唐がらし(輪切り) ..... ひとつまみ
- オリーブ油 ..... 適量
- スパゲティ ..... 320g
- 酒 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
- みりん ..... 小さじ2
- 塩・黒こしょう ..... 少々
- スパゲティのゆで汁 ..... 100ml
- きざみのり ..... 適量
- 白ごま(すったもの) ..... 適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①フライパンにクッキングシートを敷いて塩さばを焼き、1cm角に切る(小骨がある場合は取る)。
- ②エリンギ・ぶなしめじは食べやすい大きさに切る。たまねぎはスライス、ほうれん草は3~4cm長さに切る。
- ③フライパンににんにく・オリーブ油を入れて火にかけ、香りが出たら、赤唐がらしを加え、②を炒める。
- ④③に酒・スパゲティのゆで汁を入れてふたをし、火が通ったら、ゆでたスパゲティを入れ、しょうゆ・みりんを入れてからめ、①を入れる。塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑤皿に④を盛りつけ、白ごま・きざみのりをふる。



- ・塩さばを先に焼いておくのがポイントです。焼いて1度冷やすと切りやすいです。
- ・時間をかけず早くつくり、汁が煮詰まりすぎた場合は、スパゲティのゆで汁を足しましょう。
- ・大根おろしをのせ、さっぱりとしたいただくのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 535 kcal

