



株式会社 魚耕

## 魚耕直伝 活タレシピ

牡蠣とほうれん草のペペロンチーノ 簡単&お洒落な  
鉄分いっぱいパスタ

材 料	(2人分)
赤唐辛子	1本 (種を取って輪切り)
牡蠣	160g
ほうれん草	80g
しめじ	50g
オリーブオイル	大さじ1と1/2
にんにく	1片
白ワイン	大さじ1
塩	適量
粗挽き黒コショウ	少々
スパゲッティー	(細め) 100g
お好みで粉チーズ	適量

## 作り方

1

ボウルに牡蠣と水500cc位と塩小さじ1/2位(分量外)を入れて、手で混ぜて洗い、汚れが出たらザルにあげて流水でさらに洗い、水分をさつと切る。(ヒダの間も丁寧に洗ってください)



2

ほうれん草は5cmに切り、しめじは石突を取って小房に分け、にんにくは薄切りにする。



3

スパゲッティーは、塩を入れた熱湯で茹でる。



4

フライパンに、オリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を熱し、香りが立ったらしめじをさっと炒める。



5

しめじに半分くらい火が通ったら牡蠣とほうれん草・白ワインを加えて水分を出しながら中強火で炒め 塩と粗挽き黒コショウで味を整える。



6

5にスパゲッティーを加え、手早く混ぜて麺に味を馴染ませ、味見をして必要なら塩・コショウを加える。



牡蠣×ほうれん草の鉄分どっさりレシピ!  
ほうれん草に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を高めます。貧血が気になる方は是非♪



## ワンポイントアドバイス

- 3の茹で時間は、スパゲッティーの袋に記載の長さより30秒ほど短めにすると、少し固めの程良い食感になります。
- 5では、牡蠣やほうれん草の水分を出しながら炒めます。火力が強すぎると水分が蒸発してしまうので、水分が出にくいときは、火を弱くしてください。また、火が通り過ぎると牡蠣が縮まってしまうので注意して下さいね。
- 5の後でスパゲッティーとからめるので、味付けは少し濃い味にしておくのがコツです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。