



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

ボンゴレスパゲッティー シンプルで風味が良く、肝臓に優しいパスタです。



カロリー
382kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料 (2人分)

あさり(砂抜きしておく) にんにく(スライス) 1片
300g 白ワイン 150cc
スナップえんどう 80g 塩・コショウ 少々
バター 20g スパゲッティー(細め) 130g

作り方

1

スナップえんどうは筋をとって塩茹でし(塩は分量外)、斜め半分に切っておく。



2

フライパンに、バターとにんにくを熱し、香りが立ったらあさりを加えてさっと炒める。



3

あさが2,3個開いてきたら、白ワインを加えて蓋をし、中弱火で4分蒸し煮にする。



4

3のフライパンからあさりを取り出して、ペーパータオルで煮汁をこす。



5

4の煮汁をフライパンに戻し入れ、強火で煮立てて半分からいまで煮詰める。少し濃い目の味になるように塩・コショウで味を整える。



6

半分位のあさは身を殻から外す。



7

塩適量(分量外)を加えたたっぷりの湯でスパゲッティーを茹でて、ザルにあげ水分を切っておく。



8

5のフライパンにスナップえんどうを入れ、あさをすべて戻し、スパゲッティーも入れてさっと絡める。



栄養価

あさりのダシがそのままソースになるので、「タウリンを頂くパスタ!」と言っても過言ではありません。糖尿病や高血圧を予防したい方、お酒がお好きな方におすすめ。既に血糖値や血圧が高い方は、塩分をできるだけ控えて下さいね。

ワンポイントアドバイス

- スパゲッティーの茹で時間は、袋に記載している時間より短くすると、アルデンテになります。
- あさりから塩分が出るので、塩加減に注意してください。
- スナップえんどうは、アスパラや菜の花など、旬の野菜でアレンジしても楽しいですよ♪



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。