

6月のレシピ

〈材料〉	〈4人分〉
スパゲティ	320g
塩	大さじ1
レタス	1個
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
あさり	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	1枝



スパゲティボンゴレ

一宮町食生活改善会

〈作り方〉

- ① あさは塩水（分量外）に漬け、砂を吐かせておく。
- ② にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取り輪切りにする。レタスは洗って手でちぎり、ザルに取り水気を切る。パセリはみじん切り、水にさらして絞る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えスパゲティを茹でる。
- ④ 茹で上がり 5 分前位に、フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら、あさりを入れ、中火にして蓋をする。
- ⑤ スパゲティが茹で上がりそうになったら、レタスを加え、さつと火を通す。
- ⑥ あさりの口が開いたら⑤のスパゲティとレタスを Tongue ではさんで、湯を切りながら④のフライパンに入れて全体を混ぜ、塩、こしょうで調味し、皿に盛り、パセリを散らす。

あさはビタミン B12、鉄分が豊富で貧血気味の方におすすめです。レタスは火を通すとかさが減り、たっぷり食べられます。赤唐辛子の量は、お好みで。