



イカとアスパラの和風スパゲッティ

しょうゆ香る、旬野菜と海の恵みの和風パスタ 柔らかく香ばしいイカに、シャキッとしたアスパラの食感がアクセント。醤油とみりんで仕上げた和風の味わいは、どこかホッとするやさしさ。フライパンひとつで手軽に作れるので、忙しい日のランチや夕食にもぴったりの一皿です。

使用商品

(2人分)

- ・スパゲッティ 200g
- ・アスパラ(4cmにカット) 4本
- ・イカ(輪切り) 150g
- ・玉ねぎ(スライス) 1/4個
- ・にんにく(スライス) 1片
- ・バター 10g
- ・オリーブオイル 適量
- ・唐辛子 1本
- ・みりん・酒 適量
- ・醤油 適量

材料 ・きざみのり 適量

- (1) 水に対して1%の塩を加えたお湯で、スパゲッティを表記の時間通りにゆでる
- (2) アスパラはゆでしておく
- (3) フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火で香りを出す
- (4) 中火にしてイカを入れたら酒を加えてアルコールを飛ばしておく
- (5) アスパラ、玉ねぎを入れて炒めたらみりと醤油を加える

手順 (6) ゆでたパスタとバターを加えて、全体が混ざるように和えたら器に盛りつけ