



## 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、どこかホットするやさしさ。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んと醤油を加える  
**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