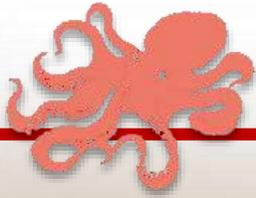


みなと

湊のたこと彩り野菜の



ジェノベーゼスパゲッティ



〈1人あたり〉
 エネルギー 374 kcal
 食塩相当量 1.3 g

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------------|---------------|---------------|-------|
| ・スパゲッティ …… | 250g~300g | ・オリーブオイル…… | 小さじ1強 |
| ・たこ(刺身用) …… | 120g | ・コンソメ …… | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ …… | 1/2 個(120g) | ・こしょう …… | 少々 |
| ・ブロッコリー …… | 1/2 株(120g) | ★・白ワイン …… | 小さじ1 |
| ・赤パプリカ …… | 1/6 個(25g) | ・バジルソース(市販品)… | 50g |
| ・黄パプリカ …… | 1/6 個(25g) | | |
| ・にんにく …… | 2g(チューブ…約4cm) | | |

【つくり方】

- ①たこは小さめのぶつ切り、たまねぎ、パプリカ(赤・黄)は1cmの角切りにする。
 - ②ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
 - ③熱したフライパンに、オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを加え、香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。
 - ④玉ねぎがしんなりしてきたら、たことパプリカ(赤・黄)を加えて炒める、さらに調味料(★)を加えて、炒め合わせ、全体に味がなじんだら火を止める。
 - ⑤スパゲッティを記載の時間通りに茹でる。
 - ⑥茹でたスパゲッティと④の具を混ぜ合わせ、最後に下茹でしたブロッコリーを加えて混ぜる。
- ☆ たこは、加熱すぎると縮んで硬くなってしまいます。
 たこを加えてからは、炒め過ぎないようにしましょう!