

ボンゴレビアンゴ あさりの旨味たっぷり♡

Salt free



材料 (4人分)

パスタ	乾 320g	オリーブ油	大さじ 2
あさり (殻付き, 砂抜きしたもの)	500g	白ワイン	160ml
舞茸	160g	塩	小さじ 1/2
にんにく	2 かけ	あらびき黒こしょう	適宜
赤唐辛子	2 本	パセリ	適宜

作り方

1. にんにくとパセリはみじん切り, 赤唐辛子はヘタと種を取り除き輪切りにする。舞茸はほぐしておく。
2. パスタは塩を入れずに, 表示時間ゆでる。
3. フライパンにオリーブ油, にんにく, 赤唐辛子を入れてから, 弱火にかける。
4. 香りが立ってきたら, 舞茸・あさり・白ワインを加える。中火にして蓋をし, 2~3分あさりの殻が開くまで蒸し煮にする。
5. 蓋をとり, 塩とあらびき黒こしょうを加え, 煮汁が半分になるまで煮詰める。
6. 5に茹でたてのパスタを加えよく混ぜ合わせる。皿に盛り, パセリを振る。

*ソースが絡みにくいときは, ゆで汁を少しずつ足す。

1人分の栄養価

熱量	417kcal
たんぱく質	10.2g
鉄	2.9g
食物繊維	3g
葉酸	30µg
食塩相当量	1.8g

知っていますか？



パスタには, 食塩が含まれていないことを!

食塩が多くなりがちなパスタも

塩を入れずに茹でれば, 油の量を減らせば,

美味しく減塩できます♡



Salt free

