

パスタ料理

ホタルイカと彩り野菜のパスタ

<主な材料・2人分>

スパゲッティ	160g
釜揚げホタルイカ	100g
キャベツ	8分の1個
赤パプリカ	8分の1個
スナップエンドウ	3本
ニンニク	一片
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ2
オリーブ	油適量
調味料 A	

スパゲッティのゆで汁	大さじ1
塩小さじ	2分の1
あらびきこしょう	少々



<作り方>

- ① ホタルイカは目を取り除いておく。
- ② ニンニクはみじん切り、キャベツはざく切り、パプリカは5mm幅にスライスしておく。
- ③ スナップエンドウはへたと筋を取り除き、塩ゆでする。
- ④ スパゲッティは、表示の時間より短くゆで、少し固めにする。（ゆで汁大さじ1を取っておく）
- ⑤ フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて弱火に掛け、香りが出たらキャベツ、パプリカ、①、酒を加えて炒め、④を加えて炒める。
- ⑥ Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、オリーブ油を回し掛け、スナップエンドウと盛り付ける。

【エネルギー 467kcal 蛋白質 19.0g 塩分 2.3g】

（伊勢原協同病院 高梨美恵）