

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 80

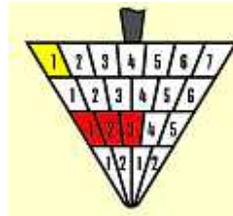
1人分の栄養価

食事バランスガイド

エビとあさりのパスタ

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住



主食 1つ

主菜 3つ

エネルギー 599kcal  
タンパク質 26.0g  
脂質 25.8g  
塩分 1.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ...160g	赤唐辛子... 1本
あさり... 12個	バター... 大さじ2
エビ... 10匹	オリーブオイル... 大さじ2
パプリカ(赤)... 2/3個	塩... 適量
鶏のささみ... 2本	黒こしょう... 適量
にんにく... 1/3個	



レシピ提供者から...

ひとこと

ピリ辛、あさりの汁を入れるところがポイント!



作り方

にんにくをみじん切りにし、赤唐辛子を小口切り、パプリカを縦に千切り、鶏のささみを一口サイズに切っておく。

あさは、砂抜きをして茹でる。

エビも茹でる。

オリーブオイルをしいたフライパンで を炒める。(塩と黒こしょうで味を付けながら)

炒めた に、茹でたスパゲッティを入れ、まざったらバターとあさりの汁を入れて炒める。

に茹でたあさりとエビを入れ、さらに炒める。

最後にパセリを混ぜる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。