



だいとう
キラキラ大東 

ボンゴレ スパゲティ

あじ
トマト味であさりたっぷりの
ていばん
定番スパゲティです。

レッツ♪
クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・スパゲティ……320g
- ・オリーブ油……小さじ1

<ソース>

- ・ベーコン…50g
- ・あさり…90g
- ・たまねぎ……中2分の1個
- ・マッシュルーム……20g
- ・にんにく……1かけ
- ・パセリ……1枝
- ・カットトマト…140g
- ・たかのつめ…少々
- ・オリーブ油…小さじ1強
- ・塩…小さじ1と半分
- ・黒こしょう…少々
- ・赤ワイン…小さじ2

つく かた
【作り方】

- ①あしりはよく洗って、殻が開くまで酒蒸しにする。
- ②パセリは葉をとってみじん切り、たかのつめは輪切り、たまねぎはスライス、ベーコンは短冊、マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③油を熱し、たかのつめを炒め、取り出す。にんにく、ベーコンを炒める。たまねぎ、マッシュルームを加える。
- ④カットトマトと①を加える。調味料とパセリを加え、味を整える。
- ⑤スパゲティをかためにゆで、オリーブ油をからめる。
- ⑥④と⑤をあえて、完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：421キロカロリー
たんぱく質：16.8グラム
脂肪：9.9グラム
塩分：2.2グラム