

料理名		シラスとシソの和風パスタ	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○しらす	200g	① 玉ねぎ (または長ねぎ) はうす切りにします。しそは、細切りにします。 ② パスタは塩水でゆでます (塩少なめで)。 ③ ゆでている間にオリーブオイルをフライパンにひき、玉ねぎ (または長ねぎ) (しめじ) を炒めておきます。 ④ ③にゆであがったパスタを加えて炒めます。 ⑤ 炒めながら、塩としょうゆで味つけをします。(しょうゆは入れなくてもOK) ⑥ 火を止めてから、ごま、しらす、しそを入れ、軽くまぜ合わせて出来上がりです。好みであさつきの小口切りをちらします。	
しそ	適量		
ごま	適量		
○玉ねぎ	3 / 4個		
(または 長ねぎ)	1 / 2本		
しめじ	1株 (好みで)		
オリーブオイル	大さじ1と1 / 2		
塩	適量		
しょうゆ	適量 (好みで)		
スパゲティ	400g		
あさつき (小口切り)	1束 (好みで)		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> とても簡単で、食べやすいパスタです。シラスが塩分があるので、少し塩加減を気を付けて作っています。(しそのかわりにカリカリ梅や、香りが苦手な子にはゆでたブロッコリーで代用しています。)やはり神奈川といえば、江ノ島ですかね。写真では、しめじ、あさつきを加えています。	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー487kcal タンパク質24.6g)