


料理名		湘南しらすのアーリオ・オーリオ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
パスタ(乾)	320g	① にんにくはみじん切りに、ねぎはななめ切りにしておく。 ② 鍋に湯をわかし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。 ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら、湘南しらすを入れて軽くいためる。 ④ 白ワインを入れて、アルコールをとばす。 ⑤ パスタを入れ、ソースをよくからませる。 ⑥ 湘南土ねぎを入れ、軽く火を通して完成。	
○湘南しらす(ゆで)	120g		
○湘南土ねぎ	1本		
にんにく	1片		
オリーブ油	大さじ2		
塩	少々		
白ワイン	大さじ2		
		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> シンプルなパスタですが、しらすのおいしさを感じられるメニューです。	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー394kcal たんぱく質15.5g)