

ホタテとブロッコリーのスパゲッティ



材料：（2人分）

- スパゲッティ・・・160g
- ホタテ・・・150g（一口大に切る）
- ブロッコリー・・・1/2株（小房に分ける）
- ミニトマト・・・5個（縦半分に切る）
- にんにく・・・1かけ（つぶす）
- 唐辛子・・・1本（斜めに切り種を取る）
- オリーブ油・・・大さじ3
- 塩・粗びきこしょう・・・各少々

調理時間：約20分

エネルギー（1人分）：577kcal

ひとことアドバイス：

ブロッコリーのほか、アスパラガスや春キャベツでも
おいしいですよ。

作り方：

1. 塩（分量外）を加えたたっぷりの湯にスパゲッティを入れ、ゆで上がる1分半前にブロッコリーを加える。
2. フライパンでオリーブ油、にんにく、唐辛子を熱し、香りがたったら、唐辛子を取りだしておき、ホタテ、ミニトマトの順に加え炒める。
3. ミニトマトの皮がめくれたら①を加え、塩で味を調える。
4. 器に盛り、唐辛子をのせ、粗びきこしょうをふる。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.