ぐんま未来大学
栄養学科の学生が
考えました！！

ほうれん草　レシピ

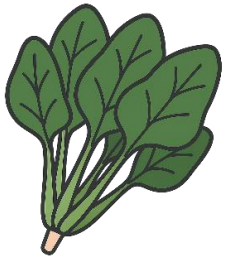
所要時間 20 MIN

【食欲そそる秋の和風パスタ】



材料（4人分）

- パスタ……200g
- 鮭……100g（一切れ）
- ほうれん草 …100g
- しめじ……60g
- 海苔 ……1g
- 昆布だし……200ml
- めんつゆ…30ml
- 塩……少々
- ニンニク……6g
- バター ……10g



【作り方】

1. ほうれん草は3cm幅に切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
   パスタは表示通り茹でる。
2. フライパンにバターを入れ、ニンニクを中火で炒める。
   香りが出たら、ほうれん草としめじを加えて炒める
3. 2に昆布だしと鮭を加え、軽く煮る。
4. ほうれん草がしんなりしてきたら、めんつゆ、塩を加え、一煮立ちさせ、
   茹で上がったパスタを加えて混ぜ合わて完成♪♪