



2020 年 6 月

ホタルイカのペペロンチーノ【CAND キッチン No.5】



～材料～

ホタルイカ (ボイル)	: 30 g (4 杯)
アスパラ	: 20g (2 本)
スパゲッティーニ 1.6mm	: 100 g
オリーブオイル	: 大さじ 2
にんにく	: 20g (2 片)
唐辛子	: 4 本
かつおだしの素	: 小さじ 1/2
塩	: 少々

～栄養成分～ (1 人前あたり)

エネルギー	: 354 kcal
たんぱく質	: 9.9 g
脂質	: 15.6 g
炭水化物	: 40.8 g
食塩相当量	: 0.3 g

～手順～

1. ホタルイカは軟骨と目と口を取り除き、アスパラは 5 等分、ニンニクはみじん切りにしておく。
2. 塩分濃度 1%程度 {水: 1L、塩 (分量外): 約 10 g} の沸騰したお湯にパスタを入れ、パッケージに記載されている時間より少し短めにゆで上げる。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと唐辛子を弱火で火にかける。
4. 風味が移ってきたら、ホタルイカとアスパラガス入れ、軽く炒める。
5. パスタのゆで汁を大さじ 2 加え、しっかりと攪拌する。
6. ゆで上がったパスタを 5 に加え、ソースとしっかりとからめる。
7. 盛りつけて完成!!



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

～手順 (盛りつけ) ～

1. 最後に、手順 A で調理した鴨を好みの厚さでスライスし、手順 B の野菜を盛りつけて、最後に鴨を漬けておいたタレをかけて完成。