



2021年6月

海老と水菜のパペロンチーノ (材料: 2人前) 【CAND キッチン No.36】



～材料～

塩鮭	: 200 g
水菜	: 60 g
にんにく	: 20 g
唐辛子	: 6 本
オリーブオイル	: 大さじ 4
塩	: 少々
スパゲッティ	: 200 g

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 676 kcal
たんぱく質	: 32.7 g
脂質	: 22.5 g
炭水化物	: 80.4 g
食塩相当量	: 0.5 g

～手順～

1. 海老は殻をむき、背ワタを取り除いておく。
2. 水菜は 3cm 間隔にカットする。
3. フライパンにオリーブオイルを引き、にんにく、唐辛子を入れて、弱火で香りが立つまで加熱する。
4. 3 に海老を加え、火が通るまで炒める。
5. 沸騰した塩水（塩分濃度 1.5%程度）にパスタを入れ、記載の茹で時間に従って、ゆでる。
6. 6 に大さじ 2 程度の茹で汁を加え、ソースを乳化させる。
7. ゆで上がったパスタと水菜を 6 に加え、ソースに絡め、軽く炒め合わせる。
8. 最後に、盛りつけて完成!!