



しらすと菜の花の和風パスタ

材料 (2人分)

- スパゲッティ 160g
- 水 適量
- にんにく 1かけ (5g)
- オリーブオイル 大さじ2
- さかもと
- かるしお 釜揚げしらす 1パック (50g)
- 菜の花 100g
- ブラックペッパー 少々
- シマヤ 塩分55%カットだし粉末 1袋
- レモン汁 少々



食品成分表
しらす干し/微乾燥品比

58.5% 減塩



食品成分表
顆粒和風だし比

40.6% 減塩



作り方

1. 鍋に湯を沸かして、表示通りスパゲッティを茹でる。
2. 菜の花は、4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら菜の花、しらす干しを加えてサッと炒め、パスタ、だし粉末を入れてからめる。
4. 器に盛り、お好みで黒こしょう・レモン汁をふる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	455kcal	脂質	15.9g	カリウム	408mg
たんぱく質	17.9g	炭水化物	64.2g	食塩相当量	0.8g



このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が
認められています。

