



かるしお®認定商品を使った アイデアレシピ



# 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 かるしお蓋揚げしらす	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

- 鍋に湯を沸かして、表示通りスパゲッティを茹でる。
- 菜の花は、4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立つたら菜の花、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。
- 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。

