

# かきの和風パスタ

調理時間: 30分

エネルギー: 448kcal

塩分: 3.7g

しょうゆで炒めることにより、  
カキが苦手な人でも食べやすい!



## 材料(1人分)

カキ	2個
パスタ	90g
ニンジン	1/6本
タマネギ	1/6個
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	少々
ネギ、のり	お好みで

## 《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. パスタを茹でる。その間に、ニンジン、タマネギを切る。
3. ニンジンは火が通るまでさっと茹でる。
4. フライパンに1と2を入れ、塩・コショウ・しょうゆで味をつける。
5. 皿に盛り付け、お好みでネギとのりをちらす。