

牡蠣と菜の花の白だしペペロンチーノ(1人前約504kcal)

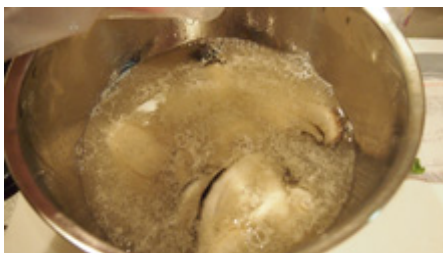
牡蠣の風味豊かな
ペペロンチーノです



<材料(1人前)>

- かき……4個
- パスタ……1人前
- にんにく…少々
- 塩……小さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 菜の花……70g程度
- 鷹の爪……お好みで
- 白だし……大さじ1

<使用した商品>



【1】ボールに牡蠣の身と、片栗粉を大さじ1、塩を小さじ1入れて、牡蠣が十分に浸かるくらいまでぬるま湯を入れます。優しく揉み洗うと牡蠣の汚れが浮いてきますので、ザルにあげて水でゆすいでください。



【2】牡蠣を火が通るまでしっかり炒めます。にんにくと、「白だし」を大さじ1、みりん大さじ1を加えてさらに数分炒めたら、適当に切った菜の花を加えます。



【3】予め茹でておいたパスタを加えて、よく混ぜます。お好みで鷹の爪を少し入れたら完成です。