

主食

梅パスタ

[1人分] エネルギー：340kcal 塩分：2g



材料 [4人分]

- パスタ：280g
- 塩：大さじ2（ゆでる用）
- 梅干し：2個
- 青しそ：4枚
- ちりめんじゃこ：10g
- 玉ねぎ：100g
- えのきたけ：50g（1/2パック）
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1

作り方

1

玉ねぎは繊維を短くするように薄切りにします。えのきたけは石づきを取り3cmくらいの長さに切ります。

2

梅干しは種をのぞいて細かくたたきます。青しそは半分に切ってからせん切りにします。

3

パスタはたっぷりの湯に塩を入れてゆでます。ゆで上がったら水気をきります。

4

フライパンを温めてオリーブオイルを入れ、「1」を炒めます。塩、醤油で調味します。

5

火を止めてから「3」と「2」、ちりめんじゃこを加えて混ぜます。