



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



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。