

和風ワンポットパスタ



材料【4人分】

- 早茹でパスタ……160g
- しめじ………1パック(150g)
- 生しいたけ………4枚
- ☆ 水………2カップ
- ☆ しょうゆ………大さじ2
- ☆ みりん………大さじ1
- バター………10~20g
- お好みできざみ海苔

作り方

1. しめじ→石づきをとりのぞいて小房に分ける。
生しいたけ→石づきをとりのぞいてスライス。
2. 鍋に☆印の材料を入れて火にかけ、
煮立ったらパスタを半分に折って加え、
くっつかないようによく混ぜる。
3. しめじ・生しいたけを加えてさっと混ぜ、
蓋をして弱めの中火で2分加熱する。
4. 蓋を取り、汁けが少なくなるまで
かき混ぜながら加熱する。
途中バターを加えて溶かす。
5. 皿に盛り、お好みできざみ海苔をかけて
できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
219kcal

たんぱく質
7.8g

脂質
5.2g

食塩相当量
1.4g