

2023年11月号

【料理名】ねぎとチーズの和風あえパスタ



【献立】

グリルドソーセージ

ニース風サラダ

【調理時間】15分

【カロリー】499 kcal

【塩分】4.1g

【主材料】（2人分）

ねぎ……1本（100g）

ピザ用チーズ……60g

Aバター……大さじ1

Aしょうゆ……小さじ2

【作り方】

1. スパゲッティは塩適量を加えた湯で表示通りにゆでる。
2. ねぎは縦半分にして斜め薄切りにする。チーズは刻み、ねぎと混ぜる。
3. ①がゆで上がったらゆで汁をしっかりとぎって鍋にもどし入れ、Aをからめる。②を加えてチーズを溶かしながら混ぜる。
4. 器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。