

2024年2月号

【料理名】新玉ねぎのスパゲッティ



【献立】

ルッコラとモッツァレラのサラダ  
いわしのフリットいわしのフリット

【調理時間】30分

【カロリー】492 kcal

【塩分】4.1g

【主材料】（2人分）

新玉ねぎ……2個

アンチョビー……6枚（20g）

スパゲッティ……150g

【作り方】

1. 玉ねぎは縦半分に切ってから、繊維に沿って縦に薄切りにする。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①をあめ色になるまでじっくりと中火で炒める。
3. 鍋に1.5ℓの湯を沸かし、塩大さじ1とスパゲッティを入れ、表示時間より1分短くゆでる。
4. ②にオリーブ油大さじ1を足し、アンチョビーを加えて溶かすように炒める。ゆで上がったスパゲッティのゆで汁をきって加え、ゆで汁¼カップも加えてあえる。味をみて、塩少々で調える。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。