

2024年5月号

【料理名】 トマトのしらすオイルがけ



【献立】

春キャベツとツナのスパゲッティ
オニオンスープ

【調理時間】 5分

【カロリー】 119 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（2人分）

トマト…… 2個

しらす干し……20g

A オリーブ油、粉チーズ……各大さじ1

A 塩、おろしにんにく……各少々

A イタリアンパセリ（みじん切り）……少々

【作り方】

1. トマトはへたをくり抜く。
2. 鍋に湯を沸かし、①を入れる。20秒ほどおいてとり出し、冷水にとって皮をむく。食べやすい大きさのくし形に切って器に盛る。
3. しらすとAを混ぜ合わせ、②にかける。

●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。