

2026年1月号

【料理名】ブロッコリーとしらすのスパゲッティ



【献立】

ポテトサラダ

ミニトマトのシロップ漬け

【調理時間】20分

【カロリー】502 kcal

【塩分】3.6g

【主材料】(2人分)

ブロッコリー……1/2株 (150g)

しらす干し……50g

にんにく……2片

赤唐辛子（小口切り）……1/2～1本分

スパゲッティ……140g

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚くむいて1cm厚さの輪切りにする。にんにくは芯を除いて薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして1%の塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。ゆで上がる2分前にブロッコリーを加える。
3. フライパンにオリーブ油大さじ3とにんにくを入れて弱めの中火にかける。薄く色づいたら、しらすと赤唐辛子を加えてさっと炒め、②のゆで汁を大さじ5ほど加えてよく混ぜる。
4. ②がゆで上がったたらゆで汁をきって③に加え、手早く混ぜ合わせる。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。