

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 1 cm 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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。