

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

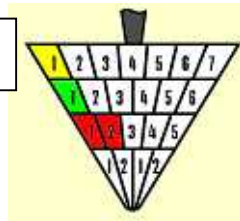
file 10

1人分の栄養価

食事バランスガイド

いかとキャベツのスパゲッティ

(調理時間 約25分)



主食1つ  
副菜1つ  
主菜2つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 544kcal  
タンパク質 23.7g  
脂質 19.5g  
塩分 3.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲッティ(乾)... 160g  
いか... 1ぱい  
キャベツ... 5~6枚  
にんにく... 1片  
オリーブオイル... 大さじ2  
たかの爪... 1本  
水... 1/4カップ  
醤油... 大さじ2  
酢... 大さじ1  
バター... 大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・バター醤油がベースのパスタですが、プラスたかの爪の辛さ、その辛さを酢が緩和させています。
- ・濃厚な味に見えて、さっぱりとした口当たりなので、フォークが進みます。



作り方

パスタのお湯を沸かす(約2リットル)

イカは1口大に切り、キャベツは芯を除いて1口大に手でちぎり、にんにくはみじん切り、たかの爪は適当にカットする。

パスタをお湯に入れ、アルデンテにゆでる。

フライパンにオリーブオイルとにんにく、たかの爪を入れ、弱火で炒め香りが立ったら、イカ、キャベツを中火で炒める。

ある程度火が通ったら水1/4カップ入れる。

スパゲッティがゆで上がったならフライパンへ入れ、醤油、酢、バターを加え強火でさっと混ぜる。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。