

『菜の花とシラスのパスタ』

材料(4人分)

菜の花	1束
パスタ	400g
ウイナー	適量
シラス	適量
鰹節	適量
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
パスタの茹で汁	70cc
昆布茶	小さじ1/2



作り方

- ① たっぷりの湯に塩を大さじ1を入れ、パスタを茹でる。
- ② 菜の花を茹で汁で茹でる。*茹で時間は20秒、さっとOK。
- ③ 茹でた菜の花はすぐに冷水に浸す。(色が変わるのを防ぐため)
- ④ 茹で汁でそのままウイナーを茹でる。
- ⑤ めんつゆに茹で汁と昆布茶を入れてタレを作る。
- ⑥ 具とタレとパスタを合わせれば完成!