

あさりのスープスパゲティ



貝類の旨みがたっぷり！

しじみやあさりは肝臓の働きを助けてくれる優れもの。お酒のお付き合いが多い方にとっては心強い味方です。コンソメ風味のスープは貝類との相性がぴったり。あさりの旨みを一段と引き立てます。ニンジンや刻みネギを加えて彩り豊かなスープスパゲティに仕上げました。

材料(2人分)

- ・ファインしじみスープ / 2袋
- ・スパゲティ / 160~200g
- ・塩(スパゲティをゆでる用) / 16~20g
- ・輪切り赤唐辛子 / 適量
- ・殻付きあさり / 1パック
- ・玉ねぎ / 1個
- ・にんじん / 半分
- ・酒(白ワイン) / 100ml
- ・ゆで汁 / 100ml

作り方

- ①あさりを海水程度の塩水につけて砂抜きをして洗う。
- ②玉ねぎと人参を千切りにする。
- ③熱湯に塩を入れ、スパゲティを時々混ぜながら茹でる。
(指定時間より1分短めに。)
ゆで汁を100cc残す。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ熱し、輪切りにした唐辛子を炒め、スライスした玉ねぎと人参を炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたらあさりを入れ、酒を加えて強火で煮立たせ、アルコールを飛ばし、あさがりが開くのを待つ。
- ⑥しじみスープを(3)のゆで汁でとく。
- ⑦フライパンに、(4)を加え、パスタを入れて混ぜれば完成。
※お好みで、刻みネギを散らして。

