

筍と菜の花のリングイネ

旬の筍と、春の象徴である菜の花など、季節の繊細な食材を使ったお料理で、みんなの注目を集めてみましょう。メインはIHクッキングヒーターで作ったみんなの大好き茹でたてパスタ。春の香りいっぱいの食材と生クリームで、ちょっと大人の洗練されたパスタに仕上げてくださいませんか。シンプルホワイトの器に咲く春パスタと一緒に、さっぱりした辛口の白ワインを合わせて楽しめば、そこはもうすがすがしい春の野原そのものです。

エネルギー(1人分)
475kcal

たんぱく質:16.2g
炭水化物:49.9g

脂質:21.3g
塩分:3.0g



材料(4人分)

リングイネ 300g
アサリ(砂だし済み) 400g
新筍(茹) 小1本
菜の花 1束
完熟トマト 1個
ニンニクのみじん切り 大さじ1
輪切り唐辛子 適量
オリーブオイル 大さじ3
生クリーム 80cc
パルメザンチーズのすりおろし 大さじ4

白ワイン 50cc
塩 適量
コショウ 適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

- 1 アサリはきれいに洗って鍋に入れ、白ワインをかけて蓋をしてヒーター火力5〜6(強火)で加熱し、アサリが開いたら茹で汁を漉して身を剥き取ります。



POINT!

アサリの剥き身は蒸し汁に浸けておくと小さくなりません。

- 2 筍は皮を剥いてスライスし、菜の花は4cmに切ります。

- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、大さじ3の塩を加えてリングイネを入れ、9〜10分にタイマーをセットします。



POINT!

吹きこぼれない火加減でタイマーをセットして、茹で過ぎないようにしましょう。

- 4 トマトはヘタを取り、先に十字の切り目を加えて3.の湯にサッと通して冷水に取り、皮を剥き、横半分に切って種を取り粗く刻みます。

- 5 フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れてヒーター火力5(中火)で加熱し、少し色づくまで炒め、唐辛子を加えます。



POINT!

ニンニクは色づきだすとすぐに焦げてきます。

筍、菜の花を加えると温度が下がります。あらかじめ用意してから炒めましょう。

- 6 5.に筍と菜の花を加えて炒め、4.のトマト、1.のアサリの身と蒸し汁、生クリームを加えて塩、コショウで味付けします。

- 7 リングイネのタイマーが切れたらザルに取り、6.のソースとパルメザンチーズで和えて盛り付けます。

※パスタはソースと茹で上がりのタイミングを合わせましょう。タイマーを見ながらソースを作ると簡単です。

【調理時間 30分】