

あさりと菜の花のパンネ

材料 2人分

- あさり 殻付き 15個
- 菜の花 1/2把
- パンネ 200g
- みじんんにんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ1杯
- 白ワイン 大さじ2杯
- 塩 小さじ 1/2杯
- コショウ 少々



1人分 446 kcal 塩分 1.5 g

作り方

1. あさりは砂出しをし、にんにくはみじん切りにする
2. パンネ、菜の花はそれぞれ塩の入った湯で茹で（塩は分量外）菜の花は3cmに切る
3. フライパンにオリーブオイルにんにくあさりを入れ軽く炒め、白ワインをかけて蓋をして弱火で加熱する。（あさりの殻が少し開くまで蒸し焼きにする）
4. あさりのフライパンにパンネ、菜の花を加えあさりが開くまで炒め、塩コショウで味を調える

