

あさりとお松菜のペンネ

材料 2人分

- あさり 殻付き 15個
- 小松菜 1/2把
- ペンネ 200g
- みじんんにんにく 1片分
- 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1/4杯
- コショウ 少々



1人分 469kcal 塩分 1.7g

作り方

1. あさりは砂出しをする
2. 小松菜を3cm位に切り、ニンニクはみじん切りにする
3. ペンネを茹でる
4. 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）
5. 4にペンネ、小松菜を加えあさりが開くまで炒め、塩コショウで味を調べて出来上がり♪

