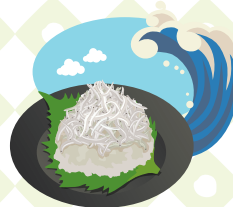




「しらす」を使用したメニューを紹介

篠島産の美味しいしらすを使用したレシピをご紹介します。  
旬を迎えるしらすと春キャベツで、華やかな彩りに仕上げた明太子クリームパスタです。  
旬の食材で春の訪れを感じながらお召し上がりください。



篠島産しらすと春キャベツの明太クリームパスタ

1人分 エネルギー 473kcal 塩分 4.2g



- 材料(2人分)
- |   |   |
|---|---|
| <p>〈スパゲッティ〉</p> <p>スパゲッティ……………200g</p> <p>お湯(茹で用)……………2ℓ</p> <p>塩(茹で用)……………小さじ4</p> <p>〈キャベツ〉</p> <p>春キャベツ……………4枚</p> <p>コンソメ……………小さじ2</p> <p>お湯(キャベツ用)………100ml</p> | <p>〈パスタソース〉</p> <p>生クリーム……………100ml</p> <p>牛乳……………100ml</p> <p>塩こしょう……………少々</p> <p>明太子……………30g</p> <p>キャベツの残りスープ</p> <p>〈トッピング〉</p> <p>しらす……………12g</p> <p>明太子……………30g</p> <p>大葉……………4枚</p> |
|---|---|

- 作り方
- 〈スパゲッティ〉
- 鍋にお湯を沸かし塩を入れ、スパゲッティをパッケージの表記時間より1分短く茹で、水気を切る。
- 〈キャベツ〉
- フライパンにお湯を沸かし、コンソメを入れて5mm幅にカットした春キャベツを入れて煮る。火が通ったらキャベツのみ皿に取り出す。煮汁はそのままとっておく。
- 〈パスタソース〉
- キャベツの煮汁に生クリーム、牛乳を加え中火にかける。
  - フツフツしてきたら一度火を止め、ほぐした明太子と茹でたスパゲッティを加えて混ぜ合わせる。
  - 塩こしょうで味を調え器に盛りつける。
  - キャベツ、しらす、明太子、千切りにした大葉を盛りつけて完成。

しらすキャロットラペ

1人分 エネルギー 99kcal 塩分 0.3g

- 材料(2人分)
- |                   |  |
|-------------------|--|
| 人参……………1本         |  |
| 塩(塩もみ用)……………ひとつまみ |  |
| しらす……………10g       |  |
| ★オリーブオイル……………小さじ2 |  |
| ★レモン汁……………小さじ2    |  |
| ★砂糖……………小さじ1/2    |  |
| ★ブラックペッパー……………適量  |  |
| パセリ……………適量        |  |



- 作り方
- 人参は千切りにし、塩もみをして水分を切る。
  - ★調味料をよく混ぜ合わせ、1.を混ぜる。
  - 皿に移し、しらすを盛りつけ、パセリを適量かけたら完成。