

【④山梨夏っききのこの☆クロアワピタケ和風パスタレシピ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の

エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくさきって
ありがとうございます。



クロアワピタケとシーフードの
和風パスタレシピ
(材料2人分)

- ・パスタ160g(芯あり塩茹で)
- ・クロアワピタケ1/2パック
- ・マッシュルーム4個
- ・にんにく1/2片
- ・鷹の爪少々
- ・海老6尾
- ・イカ50g
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・麵つゆ大さじ2
- ・胡椒少々
- ・アサツキ適量

《作り方》

①パスタは1%の塩を入れたお湯で茹でる。芯が少し残るくらいアルデンテに茹でる。

②フライパンにオリーブオイル、みじん切りにんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒め、鷹の爪も炒める

③きのこ類を炒め、シーフードをサッと炒め、パスタを加えてサッと炒め、麵つゆと胡椒で味付け

④更に盛り付けアサツキ散らす



昆布のグルタミン酸、
鰹節のイノシン酸、
きのこのグアニル酸

三大旨味が揃うから、
和風が美味しい！

きのこ類は
一種類だけよりも
2.3種類合わせると
美味しさ倍増します！

にんにくの香りと焦がし麵つゆが
きのこの美味しさ格上げ **J**

きのこ類は洗わないのが、
美味しさアップのポイントです！