



## たらこスパゲッティ レシピ



かんたんでヘルシー！ おまけに とってもおいしい！  
休日のランチにピッタリの 手延べひやむぎを使ったたらこスパゲッティ！  
細麺ながらしっかりした腰が、パスタ料理にもピッタリ！  
当本舗のひやむぎを使用したレシピ、たらこスパゲッティ一度お試しください！



### たらこスパゲッティ 材料:4人前

zairyo ■

- 🍷 手延べひやむぎ・・・200g(1袋)
- 🍷 ※ゆで時間は少し短めに
- 🍷 たらこ又は辛子めんたいこ・1腹
- 🍷 しめじ・・・・・・・・・・・・200g
- 🍷 かいわれ菜・・・・・・・・・・・・1束
- 🍷 植物性マーガリン・・・大さじ4
- 🍷 レモン汁・・・・・・・・・・・・1/4個分
- 🍷 塩・・・・・・・・・・・・少々
- 🍷 オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
- 🍷 合わせ調味料
  - ・うす口しょうゆ・・・小さじ1
  - ・酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - ・コショウ・・・・・・・・少々



たらこスパゲッティ(レシピ・作り方)のヒント！  
スパゲッティのコシを強くするため、茹で上げ後、数回冷水で水洗いする。



### たらこスパゲッティ 作り方

tukurikata ■

- 1 たらこは身をこそげ出し、合わせ調味料をふりかけておく。
- 2 ひやむぎはたっぷりのお湯で 硬めに(5分位)ゆで、3~4回水洗いしてザルにとる。
- 3 マーガリンを溶かし、しめじをさっと炒めて火を止め、(1)のたらこを汁ごと加えてレモン汁をふり、ひとませする。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、(2)のひやむぎを入れて手早くさつとからめ、すぐに皿にとり分ける
- 5 (3)のをせ、かいわれ菜をちらして供す。