

しらすとキャベツ 秋のきのこパスタ

使った野菜 実家で採れた玉ねぎ、キャベツ、トマト
直売所で購入した舞茸、シメジ、にんにく、あさつき



材料と分量 (2人分)

高崎生パスタ・・・220g (2玉)
玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
キャベツ・・・・・・・・ 1/4個
舞茸 (又はえのきなど) 1/2パック
ブナシメジ・・・・・・・・ 1/2パック
トマト・・・・・・・・ 1/2個
(又はミニトマト)
白ワイン・・・・・・・・ 30ml
しらす又はちりめん・・・・ 30g
焼きのり・・・・・・・・ 5g
あさつき・・・・・・・・ 適量
オリーブオイル・・・大さじ1強
スープ・・・・・・・・ 50cc
にんにく・・・・・・・・ 1かけ
塩・・・・・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・少々
こんぶ茶・・・・・・・・ 小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎはスライスしてサラダ油でしんなりなるまで炒める。
- ②キャベツはざく切り。トマトは角切りにしておく。
- ③みじん切りにしたにんにくをフライパンにオリーブオイルを垂らしたところへ入れ、香りが立つまで炒める。②のキャベツの芯の部分を炒め、舞茸、ブナシメジを入れてさらに炒め、サッと白ワインを入れる。②の角切りにしたトマトを入れよく煮る。
- ④③に②のキャベツの葉と①の炒めた玉ねぎ、しらすを入れしんなりするまで炒める。市販のコンソメスープの素で作ったスープを加え、しょうゆ、こんぶ茶、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤お皿にゆでたパスタをのせて具材をかけ、仕上げに刻んだ焼きのり、あさつきをかけて完成。



★わが家ならではの工夫したポイント★

採れたて野菜は、美味しい出汁！！今回はトマトやきのこ類、しらすを入れる事で市販のだしを使わなくても美味しい出汁になる！！
和風に仕上げているのでこんぶ茶もポイント！！