

〈リーフレタス〉

『リーフレタスとエビのトマトパスタ』

☆鮮やかな色合いとニンニクの香ばしい香りが食欲をそそります！☆

《エネルギー量（1人分） 459kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ スパゲッティ	/	200g	・ トマト	/	100g		
・ リーフレタス	/	100g	・ A	}	塩	/	少々
・ むきエビ	/	70g	・ A		黒こしょう	/	少々
・ ニンニク	/	4g	・ A		コンソメ顆粒	/	2g
・ オリーブオイル	/	大さじ1/2	・		/		
・			・		/		

◎作り方

- ① リーフレタスは3cm幅に切り、トマトは2cm角、ニンニクはみじん切りにする。
- ② むきエビはサッと水洗いして背わたを取り除き、水気を拭き取っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけて香りが立ってきたら、むきエビとトマト、Aを加えて加熱する。
- ④ 別の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。
- ⑤ ③のエビに火が通ったら、ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、リーフレタスも加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けて、お好みで黒こしょうを振る。

