菜の花とシラスの和風パスタ

［菜の花］良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルを豊富に含む。
免疫力を高め、風邪や骨粗鬆症を予防。美肌、疲労回復などにも◎

［シラス］コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐタウリンや、
EPA ・DHA が豊富。 １匹そのままを食べられるため栄養価も高く、
カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、亜鉛なども多い。

釜揚げシラスは崩れやすいため、混ぜ過ぎずに、そっと和える感じで！

【 材料 / 2人分 】

パスタ	150 g
菜の花	100 g
シラス	50 g
和風ダシ(顆粒)	小さじ2
ごま油	大さじ1
醤油	適量
塩・こしょう	適量
（トッピング）	
鰹節	適量

【 作り方 】

1. 菜の花は5cm 位に切り、食感が残る硬さに茹でる。

2. 大きめのボールにシラス、和風ダシ(顆粒)、ごま油と、茹でた菜の花を入れて和えておく。

3. パスタを茹でてお湯を切ったら、熱々のうちに②と合わせて和える。

4. 醤油と塩・こしょうで味を調えたら器に盛り、鰹節をトッピングして完成！

※シラスの塩気に合わせて、醤油・塩を調整してください。