



秋刀魚の香味パスタ

青魚に多いEPA・DHAはもちろん、必須アミノ酸のバランスが良い良質なたんぱく質も豊富なサンマ。鉄分、ビタミンA、カルシウムやビタミンDなど健康・美容に欠かせない栄養がたっぷり含で積極的に摂りたい魚です。

1. サンマを焼く

サンマは塩を振って魚焼きグリルで焼く。両面ともにこんがり焼き上がったら身をほぐしておく。

2. その他の材料を準備する

パスタを茹でる。シソとミョウガはそれぞれ千切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。

3. 仕上げる

フライパンにバターを入れ、茹で上がったパスタを軽く炒める。

ほぐしたサンマの身（1）を加え、しょうゆ、みりん、酒を回しかけて味をなじませる。器に盛り、シソとミョウガ（2）を乗せ、黒コショウを振る。

Point!

香味野菜は
アサツキやカイワレなど
アレンジOK