

## 春野菜とアンチョビのパスタ

カロリー:  
(1人分) 317 kcal食塩相当量:  
(1人分) 0.9 g

調理時間: 15分



## 材料

《 2人分 》

アスパラガス	4本
たけのこ(ボイルしたもの)	80g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく(薄切り)	1かけ
アンチョビ(みじん切り)	2枚
白ワイン	大さじ3
コンソメ(顆粒)	小さじ1
スパゲッティ	120g
スパゲッティの茹で汁	50~80cc
塩、ブラックペッパー	各少々
パセリ(みじん切り)	大さじ1/2

## 作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし4等分に切る。たけのこは縦に薄切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、焦がさないよう香りが出るまで炒め、アンチョビ、アスパラガス、たけのこを入れてさらに軽く炒め、白ワイン、コンソメ(顆粒)を入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして2分ほど加熱する。
3. 別の深鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)とスパゲティを入れてほぐし、再沸騰してきたらフタをし火を止めてメーカー指定時間までおく。
4. 2に3のスパゲッティと茹で汁を入れ、塩、ブラックペッパーで味をととのえてパセリを散らす。