



フライパン  
1つで  
早うま!

# 家ごはん

今月は

## しらすとレタスと 三つ葉の Pasta

### コウケンテツの

コウケンテツ / 料理研究家  
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』（クレヨンハウス）。

もちもち食感の本格パスタに、しらす、新たまねぎ、レタスを合わせた春らしい一品です。しらす、三つ葉の和食材をいかして、隠し味にしょうゆを使用しました。オリーブオイルは炒め油として使い、さらに仕上げに回しかけることで、より香り高く仕上がります。



作り方動画はこちらから▶



1人分534kcal 塩分1.3g 調理時間15分

### 材料(2人分)

- 日清フーズ マ・マー Palette フェットチーネ(プレーン)…80g×2袋
- しらす…30g
- レタス…2枚 →食べやすい大きさにちぎる
- 三つ葉…3~4本 →粗く刻む
- 新たまねぎ…1/2個 →みじん切り
- にんにく…1かけ →みじん切り
- 白いりごま…小さじ2
- 日清オイリオ BOSCO プレミアムエキストラバージンオリーブオイル…適量
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々

パスタもフライパンでゆでてしまえば、そのまま調理ができて、とっても楽ちん! パスタに湯が常にかぶるように湯量を調節するだけでいいですよ。



### 作り方

#### 1 パスタをゆでる

フライパンに湯を深さ3cmほど(約1.5ℓ)沸かし、日清フーズ マ・マー Palette フェットチーネを入れる。軽くほぐしながら5分ゆで、ざるに上げる。ゆで汁をお玉1杯分とっておく。



#### 2 野菜を炒める

1のフライパンをサッとふき、日清オイリオ BOSCO プレミアムエキストラバージンオリーブオイル大さじ2、にんにく、新たまねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。



#### 3 材料を混ぜる

1でとり分けたゆで汁と塩、しらすを入れてサッと煮詰め、レタス、日清フーズ マ・マー Palette フェットチーネ、しょうゆを順に加えて混ぜる。器に盛り、白ごまをふって三つ葉をちらし、日清オイリオ BOSCO プレミアムエキストラバージンオリーブオイル適量を回しかける。



### Close-up! 本格イタリアンが家庭で手軽に味わえる!

日清フーズ マ・マー Palette フェットチーネ

ゆでる時に、くっつきにくくするため、製麺と成形にこだわった優れたもの。個食包装で計量の必要がなく、使い勝手も抜群。もちもちした本格的な食感が特徴です。



プレーン



トマト粉末入り



ほうれん草粉末入り



小麦全粒粉入り

日清オイリオ BOSCO プレミアム エキストラバージンオリーブオイル

厳しい品質基準を持つイタリア品質協会に認められた特別なBOSCO。厳選したオリーブの実を使用した華やかな香りとスパイシーな味わいが特徴です。健康成分ポリフェノールが豊富で、コレステロール0ですので、健康志向の方におすすめです。



145g

228g

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。