



炊飯器で作る あさりといいだこのトマトソース



材料(3人分)

- A
- いいだこ(生又はボイル)…1パック(150g)
 - あさり…1パック(200g)
 - 新玉ねぎ 小…1個(100g) 2cm幅くし形
 - ミニトマト…1パック(200g)
 - オリーブオイル…大さじ1
 - にんにく…1/2片
 - ベンネ…200g
 - アスパラガス 大…2本(100g)
 - 飾り用イタリアンパセリ(なくても可)

- ① あさりの砂出しをします。ミニトマトのヘタを取ります。
- ② ①の材料を全て炊飯器の釜に入れ、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



- ③ 炊飯器に残り時間が出たらベンネ又はスパゲッティをゆでます。麺のゆで上がる2分前ぐらいに一口大に切ったアスパラガスを入れ、一緒にゆで上げます。



- ④ パ스타と煮だこを盛り付けて完成です。



栄養量

- ・エネルギー…374kcal
- ・脂質…5.9g
- ・鉄分…3.6mg
- ・食物繊維…4.0g
- ・たんぱく質…19.1g
- ・炭水化物…58.9g
- ・ビタミンC…30.0mg
- ・食塩相当量…0.9g