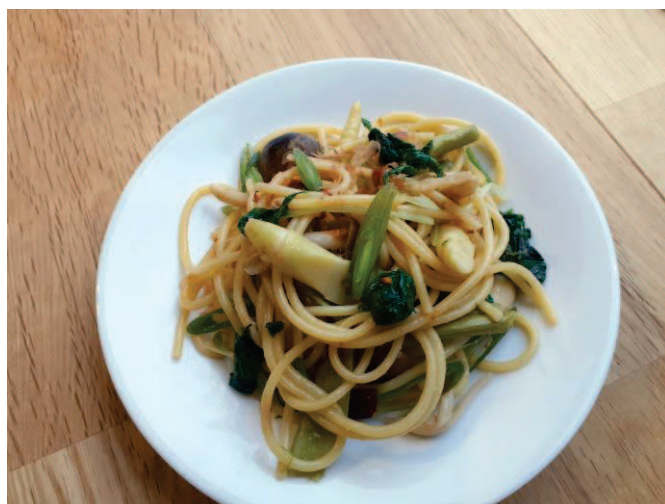


春の食感パスタ

タケノコとイタダリの食感と、茎ミョウガとコシアブラの風味が楽しめる春の一皿です。

【材料】 2人前 * * * * *

- タケノコ 20g
- イタダリの塩漬け ひとつまみ
- 茎ミョウガ 1本
- コシアブラの葉 5枚
*手に入る食材でアレンジしてみてください
- パスタ 200g
- 鶏がらスープ 50cc
- 油 適量



【作り方】 * * * * *

- ①タケノコは歯ごたえが残るほどまで、コシアブラは30秒程茹で、適当な大きさに切る。
- ②塩抜きしたイタダリの塩漬け*1 と茎ミョウガを適当な大きさに切る。
- ③フライパンに油を敷き、①と②を塩コショウで軽く炒め、鶏がらスープを加えてひと煮立ちさせる。
- ④パスタを硬めに茹で、水気を切って③に加え、全体に和えるようにさっと炒めてできあがり。

*1 別途「イタダリの塩漬け」レシピ参照



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし