

# ☆菜の花とやりいかのスープパスタ☆

やりいかと岩のりの磯のうま味がスープに出て、さらに菜の花で春の訪れを感じさせてくれる美味しいパスタ☆☆



1人分

482Kcal

辛いのが好きな方は、最後にうー油を回しかけても美味しくなります★

## 材料／1人分

やりいか 70g (1ぱい) 菜の花 200g パスタ 80g (乾燥1束) 酒大さじ2 水 400cc  
しょうゆ 小さじ2.5 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 にんにく 少々 オリーブ油 小さじ1  
乾燥岩のり 3g

## 作り方



- ① やりいかは、わたを取り除きよく洗い、皮はむかずに胴体は横に、足は小さく切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、にんにく・いかを入れて軽く炒め、酒・水・しょうゆを入れてひと煮たちさせる。
- ③ パスタを指定時間より1分早くゆでる。その中で時間の1分前に3cmの長さに切った菜の花を入れ、茹で上がりと一緒にしてざるにあげ、②に入れて塩・こしょうで味を調節する。
- ④ 器に盛り、上に岩のりをのせたら出来上がり！

## ★旬の食材★



## やりいか



やりいかの旬は冬～春です！メスは今時期卵を持つので美味しく食べられます☆

イカは **高たんぱく**・**低脂肪**・**低エネルギー**です。

## ??イカのコレステロールは高い??

イカはコレステロールの含有量が高いと言われていますが、

悪玉コレステロールは低く "**タウリン**" が多く含まれているので、**血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える**作用を発揮し、**貧血の予防**や**肝臓の機能を強化**し、**動脈硬化・糖尿病**を予防します。

メディカルプラザ札幌健診クリニック管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！