

たらこパスタ



★ 材料(2人分)

パスタ…160g

塩(ゆでる用)…小さじ2

たらこ…70g(2腹)

有塩バター…10g

しょうゆ…小さじ1

きざみのり…適量

たらこはビタミンEが
たくさん！
ビタミンEは体の酸化
をふせいで、体を守っ
てくれるよ。



★ 作り方

① なべに水をたっぷり入れ、沸とうさせます。

塩とパスタを入れて、パッケージの表示時間通りにゆでます。



② たらこに包丁で切れ目を入れ、スプーンで中身を取り出します。



③ ボウルにゆでたてのパスタ、たらこ、バター、
しょうゆを入れてよく混ぜ合わせます。



バターはゆでたパスタ
の熱でとけるよ！

④ きざみのりをお好みの量かけたらできあがい！

