

# 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 きざみのいをお好みの量かけたらできあがり！**

