

# 待ってたよ！春香パスタ



## 材料

- ・パスタ
- ・こしあぶら
- ・こごみ
- ・わらび
- ・昆布顆粒
- ・だしつゆ
- ・シーチキン缶

## 作り方

- ①パスタは1時間ほど水に浸す（早く茹で上がる、食感が良くなる）
- ②こしあぶら・こごみを少し硬めに茹で、食べやすいよう2cm位に切る。
- ③わらびはあく抜きし、硬めに調理し2cm位に切る。
- ④時間があれば、わらびを出ししょうゆに浸し、淡く味付けをする（美味しさが増す）
- ⑤パスタを茹でる。
- ⑥フライパンに昆布だし・水を入れだし汁を作りそこにだししょうゆを入れる。  
（うっすらとしょうゆの色が付く程度にする。塩分コントロールに昆布だしを使用する。  
※昆布だしの方が山菜の風味を邪魔しない。）
- ⑦フライパンのだしつゆが出来上がったら、シーチキン缶詰を入れる。  
（中身と共にオイルも使用）※シーチキンの量がポイント。
- ⑧フライパンに茹でたパスタと山菜を入れ混ぜ合わせる。