

## カリブロ・ボンゴレ 材料（4人分）

|          |      |       |       |
|----------|------|-------|-------|
| スパゲッティ   | 300g | ニンニク  | 1かけ   |
| 塩        | 適宜   | 唐辛子   | 2本    |
| アサリ（殻付き） | 300g | オリーブ油 | 大さじ4  |
| カリブロ     | 300g | 白ワイン  | 100cc |

### 【作り方】

- ①アサリは、塩水につけて砂出しをする。水を換え、殻と殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。カリブロは小房に分けておく。ニンニクは薄切り、唐辛子は半分に折り、種を取り除いておく。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニク、唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ってきたら、アサリと白ワインを加え、蓋をして蒸し煮する。（煮汁の味を見て、塩加減は調整する。）
- ③たっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティを茹で、火を止める2分位前にカリブロを加えて、一緒に茹で上げ、ざるに取り出す。これを②に加え、手早く混ぜ合わせ器に盛る。



|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 471kcal | タンパク質 | 17.3g |
| 脂質    | 14.3g   | 塩分    | 1.7g  |

（協力：信愛女学院短期大学）