

## ◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
●しらすとスナップえんどうの和風パスタ		
スパゲティ	200g	300g
静岡産釜揚げしらす	100g	150g
スナップえんどう	40g	60g
ラディッシュ	1コ	1コ
にんにく	2/3 かけ	1 かけ
オリーブ油又サラダ油	大 2/3	大 1
スパゲティのゆで汁	90ml	135ml
粗びき黒こしょう	少々	少々
ゆずこしょう	1 袋	1 1/2袋

材料	2人用	3人用
●じゃが芋のガレット		
ベーコン	2 枚	3 枚
皮むきじゃが芋	80g	160g
黒ごま	2/3 袋	1 袋
片栗粉	大 2/3	大 1
水	小 1	大 1/2
塩、こしょう	少々	少々
ナチュラルチーズ	30g	40g
バター	大 2/3	大 1
水菜	1/4 ワ	1/3 ワ

## 作り方

下ごしらえ ア 釜揚げしらすは解凍する。

- ① スナップえんどうは筋を取る。ラディッシュはくし形切り、にんにくはみじん切り。
- ② 水菜はざく切り。
- ③ じゃが芋はせん切り、ベーコンは細切りにし、ごま、片栗粉、水、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ スパゲティは塩（目安として湯 2L に対して大さじ 2）を加えた熱湯で約 7 分ゆでる。（途中、スナップえんどうを加える分量のゆで汁は取っておく）。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、人数分に分けた③、チーズをのせて焼き、返して焼き色がつくまで焼き（フライ返しで押さえながら）、水菜と共に盛る。
- ⑥ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら、スパゲティのゆで汁を加えて煮立て、スパゲティ、釜揚げしらす、スナップえんどう、ラディッシュを加えてさっと炒め合わせ、黒こしょうを振って盛り、お好みでゆずこしょうを添える。