

yakuzen story



えびちりヨーグルトパスタ

気力と気持ちが上向く

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ
食材	魚 野菜
効能	冷え 疲れ ストレス 消化不良 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 水毒 陽虚

材料【2人分】

スパゲッティ 140g

えび(ブラックタイガーなど) 12尾

下味・酒 小さじ2

菜の花 1/2束

トマト 1コ

にんにくみじん切り 小さじ2

生姜すりおろし 小さじ1

一味唐辛子 小さじ1/8

オリーブオイル 大さじ1.5

プレーンヨーグルト 200g

粗挽き黒こしょう 少々

粗塩

レモン汁 1/4コ

作り方

- 1 えびは殻をむき、背に深めの切り込みを入れて背ワタを取り除く。塩(分量外)をもみ込んで汚れを落とし、水洗いする。酒をもみ込む。
- 2 菜の花は半分長さに切り、太ければ縦半分に切る。トマトは8等分のくし型切り。
- 3 フライパンにオリーブ油少々を入れ、えびを強火で焼き、表面が赤くなったらいったん取り出す。続けて残りのオリーブ油を足し、にんにく、唐辛子を炒め、香りがしてきたら菜の花に粗塩を加え炒める。なじんだらトマトも加える。
- 4 スパゲティをゆでる鍋に1%の粗塩を入れ、袋の表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に4の茹で汁を100ccと生姜、プレーンヨーグルトを加え、煮立ったらえびを戻し入れる。粗塩、こしょうで味を調え、とろみがついたらスパゲティを入れて、サッと絡めて器に盛る。レモン汁を絞っていただく。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.