



縁起いい！春のパスタ

# 春の和風アーリオオーリオ

## 【材料】 1人前

スパゲッティ(乾)	100g(1.4mm)
菜の花	5本(30g)
アスパラガス	2本(50g)
味噌漬けの鱈	1切れ(80g)
卵	1個(50g)

にんにく	1かけ(5g)
唐辛子	1本(0.6g)
オリーブ油	大さじ1
塩(調味用)	0.1g
こしょう	適量

塩(パスタを茹でる用)	6g
水	1L
水(温泉卵用)	適量

### このレシピのポイント

アーリオはにんにく、オーリオはオリーブを表します。アーリオオーリオはこれらを使ったイタリアの代表的なソースの1つです。

鱈は出世魚で、出世魚の中でも成長スピードが速いといわれています。春に旬を迎える菜の花を加えて、新生活が始まる時期にぴったりの縁起がいいレシピです。鱈の味つけを変えても料理のバリエーションが広がります。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.3g カロリー 765kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	41.5g	食物繊維	8.1g
脂質	30.3g	ビタミンA	200μg
炭水化物	78.4g	ビタミンC	47mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油と唐辛子、にんにくを同時に入れ、弱火で加熱。にんにくが軽く色づくまで炒める。
- ②菜の花を1.5cmの長さに切り、アスパラガスは長さ1.5cmの斜めに切りにする。
- ③鍋に水1Lと塩6gを入れて沸騰させ、スパゲッティを入れて表記より30秒短めに茹でる。
- ④①のフライパンに、②と味噌を拭き取った鱈1切れをそのまま入れ、中火で炒める。火が通ったら鱈の身をほぐす。スパゲッティのゆで汁を少し加えて火を消す。
- ⑤③のスパゲッティを④に入れ、30秒ほど中火で加熱し、塩・こしょうで調味して盛り付け、温泉卵をのせれば完成。

### ★電子レンジを使った温泉卵の作り方

- ①耐熱容器に卵を割り入れ、卵黄に爪楊枝などで数か所穴を開け、卵が完全に浸る程度の水を加える。
- ②ラップをかけずに電子レンジで45秒(600W)加熱する。

ひろやん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科