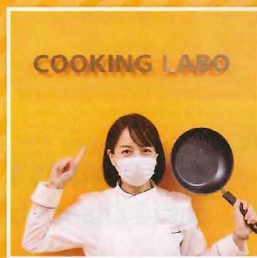


道文教大のしあわせレシピ

北海道アイの逸品「北海道かにだし」を使用したレシピ 編

北海道文教大学は、2021年4月14日、恵庭市に工場を建設する「株式会社久原本家グループ本社及び株式会社北海道アイ」との包括連携協定を締結いたしました。今回は、道産花咲かにのだしが香る万能調味料「北海道かにだし」(北海道アイ)を使用し、簡単パスタレシピをご紹介します。



美味監修

人間科学部 健康栄養学科
講師 山森 栄美

北海道かにだし“フィデウア”



材料 (4人分)

- ・スパゲッティ (1.6mm) … 240g
- ・さば水煮缶 … 100g
- ・道産アスパラガス … 2本
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・ミニトマト … 6個
- ・にんにく … 1片
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・北海道かにだし … 大さじ3
- ・水 … 2.5カップ
- ・パプリカパウダー (なくてもOK) … 少々
- ・塩 … 少々
- ・レモン … 1/4個

ポイント

“フィデウア”とは、パスタを使ったパエリアのことで、お米より短い加熱時間でできるのでお手軽です。かにのだしやアスパラガス、トマトのうまみを吸ったパスタは、おこげも最高です♪

作り方

- ①スパゲッティは、3cmに折る。
- ②アスパラガスは、根本の皮をピーラーでむき、長めの乱切りにする。
- ③にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ④パエリアパン(フライパン)にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ミニトマトを加えさらに炒める。
- ⑤水に“かにだし”を加えたスープを注ぎ、塩とパプリカパウダーを加える。沸騰したら①のパスタを入れて混ぜる。パスタのゆで時間に合わせてタイマーをセットする。
- ⑥さば水煮缶を崩しながらのせ、アスパラガスを散らす。
- ⑦水分がなくなり、周囲におこげができたなら火を止め、レモンのくし切りを添える。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	食塩相当量
364kcal	14.6g	9.9g	2.8μg	2.9g