

はるやさい  
アサリと春野菜のパスタの材料ざいりょう  
ひとりぶん  
(一人分)

♪ スパゲティゆ じかん ぶん(茹で時間4分) ぐらむ 80 g

♪ キャベツ ちい まい 小さめ 1枚

♪ アスパラ ほん 2本

♪ 菜の花 な はな わ 1 / 3束

♪ あさりの水煮みず に かんづめ(缶詰) ぐらむ 20 g

♪ バター かけら ぐらむ 1片 (8 g)

♪ 塩麴 しおこうじ おお 大さじ1