

野木町地産地消メニュー



④2 ブロッコリーのバター醤油パスタ

調理時間 20分



具材は、冷蔵庫にあるものなんでもOK!

食材と旬

ブロッコリー

5月・7月・11月・12月



【材料】一人前

ブロッコリー

まいたけ

ウインナー

※具材は、お好みの量で。

パスタ(1人前は、80g)

調味料

バター 5~10g

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは子房に分けて、塩ゆでする。
- ② マイタケ・ウインナーは一口大の大きさに切る。
- ③ 鍋に湯をわかし、塩を加え、パスタをゆでる。
- ④ フライパンにバターを入れ、中火にする。バターがとけたら、マイタケとウインナーを加え炒める。
- ⑤ まいたけに火がとおってきたら、しょうゆとみりんを加える。
- ⑥ フライパンに、ゆであがったパスタとブロッコリーを加え、混ぜる。

~ひとくちメモ~

具材のきのこは、しめじや、エリンギ、しいたけ、マッシュルームやひらたけなどなんでも合います。ウインナーのかわりに、ベーコンやツナ、鶏肉を使ってもおいしいです。