

ホタルイカのトマトスパゲティ

材料 4人分

鳥取県産ホタルイカ(ゆで)	-----	200g
グリーンピース(冷凍)	-----	1/2カップ
オリーブ油	-----	大さじ2
カゴメ基本のトマトソース(295g)	-----	1缶
塩・こしょう	-----	各少々
スパゲティ	-----	300g

作り方

グリーンピースは熱湯でもどし、ざるに上げる。
オリーブ油を熱しホタルイカを入れさっと炒め、トマトソース、グリーンピースを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
アルデンテにゆでたスパゲティを に加え、からめる。



調理時間
約15分

エネルギー
600kcal

塩分
1.9g