

### みそスープパスタ



#### <材料>

あさり 200g   なばな 100g   にんにく 10g   スパゲティ 100g  
オリーブオイル 大さじ 1   白ワイン 大さじ 3   固形スープ 1個  
上高地みそ 30g

#### あさりの下処理

- ① あさりは平らなバットに重ならないようにならべ、塩水（3%）に漬けて（殻の2/3程度の量の塩水）暗いところに3時間以上おいて砂をはかせる。
- ② 殻をこすり合わせるようにしてしっかり洗い、砂やよごれを落とす。
- ③ 最後に水をかえて、きれいにすすぐ。

#### 【作り方】

- ① あさりは殻と殻をこすり合わせてきれいに洗う。
- ② なばなは3等分に切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ スパゲティは表示時間より1分短くゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒める。
- ⑥ にんにくの香りがでたら、白ワインとアサリを加えて、ふたをして蒸す。
- ⑦ あさりの殻が開いたら取り出し、水500ccと固形スープを加えて煮たてる。
- ⑧ ⑦になばなとスパゲティを加えて火を通し、あさりに戻し、上高地みそを溶かし入れて調味する。