菜の花のペペロンチーノ

食材名	重量(g)	エネル ギ[[(kcal)	たんぱ く質(g)	カリウ ム(mg)	リ ン(mg)	食塩相 当量(g)
ジンゾウ先生の生パ スタ	100	293	0.1	7	18	0.7
菜の花	50	16	2.2	195	43	0
ベーコン	10	4	1.3	21	23	0.2
しめじ	10	2	0.3	38	10	0
にんにく	5	7	0.2	26	8	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	23	10	0.7
鶏がらスープの素	2	4	0.3	18	5	1
赤唐辛子	少々	-	-	-	-	-
合計		468	4.8	328	117	2.6 []1.9[] ₀

パスタは茹でると塩分が0になります。

【作り方】

菜の花は203cmに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分加熱するベーコン、しめじは一口大にきる。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。

でんぷん生パスタを茹でる(4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく) フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。 ベーコン、しめじを加えて炒める。パスタ、菜の花、しょうゆ、鶏がらスープ、 赤唐辛子を加えて軽く混ぜたら出来上がり。



辛いのが苦手な方は、赤唐辛子はお皿に盛ってから飾りましょう。火にかけると 辛くなります。

でんぷん生パスタは、茹でた後に必ず流水でよく洗っておきましょう。歯ごたえのある、美味しいパスタになります

「オトクッキング倶楽部20240201」

有限会社オトコーポレーション 0465-46-1210 〒250-0874 神奈川県小田原市韓宮223-16