

# 蕎麦のペペロンチーノ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生の蕎麦	100	278	1	30	41	0.3
にんにく	2	3	0.1	11	41	0
赤唐辛子	1	3	0.1	28	3	0
オリーブオイル	12	111	0	0	0	0
ベーコン	15	61	1.9	32	35	0.3
マイタケ	10	2	0.4	33	13	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
レモン汁	5	1	Tr	5	Tr	0
こしょう	少々					
こねぎ	2	1	Tr	6	1	0
合計		470	3.81	147	138	1.19

## 【 作り方 】

でんぷん蕎麦を茹でて水洗いし、ザルにあけておく。

にんにくを薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。

フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて香りが出るまで炒める。

細切りにしたベーコンを加えて炒め、食べやすく割いたマイタケを加えてサッと炒める。

火を止めてだしわりしょうゆ、レモン汁、こしょう、そばを加える。

強火でさっと絡めて皿に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。



「オトクッキング倶楽部20160811」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16