



春

島らっきょうとニガナのペペロンチーノ



材料(1人分)

- 島らっきょう……………40g
- ニガナ……………20g
- パプリカ(黄)……………25g
- ベーコン……………20g
- パスタ麺……………100g
- オリーブオイル……………10g
- にんにく……………2g
- たかのつめ……………適量
- A 粉チーズ……………5g
- 塩……………2g
- こしょう……………適量

作り方

- ①パスタ麺をお好みの硬さに茹でる。
- ②ニガナは水にさらして6分ほどあく抜きをした後、キッチンペーパーで水気をとって千切りにする。
- ③ベーコンは1cmの短冊切り、パプリカは3mm幅の千切り、にんにくは刻んでおく。
- ④フライパンを熱し、オリーブオイル、にんにく、たかのつめの順で炒めて香りをつけ、島らっきょうを入れ火が通るまで炒める。
- ⑤パプリカ、ベーコン、ニガナの順で炒め、パスタの麺を入れ、軽く混ぜ合わせる。Aを入れて、全体になじませるように炒めたら完成。

◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
395kcal	12.0g	20.6g	40.5g	3.8g

ワンポイントアドバイス



- ニガナの千切りでは、お好みによって太さを調整することも可能です。
- 島らっきょうは3分ほど炒めると、辛味を抑えてシャキシャキとした食感が味わえます。