

骨太ペペロンチーノ



・風味がよく、スパゲティの献立にしたアイデアが良かったです。



安土中学校 1年
長嶋 大輔 さん

●材料 (4人分)

スパゲティ・・・400g
チンゲン菜・・・2株(180g)
ベーコン・・・2枚
ちりめんじゃこ・・・50g
にんにく・・・2かけ
赤唐辛子・・・少々
しょうゆ・・・大さじ2
こしょう・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ2
ごま・・・少々

★カルシウム(1人分)156mg

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・チンゲン菜を炒めすぎず、シャキシャキ感を残すようにしました。
- ・パスタのゆで汁を入れると、混ぜやすくなります。
- ・五大栄養素も摂れるようにしました。

●作り方

- ①チンゲン菜は1cm幅、ベーコンは5mm幅に切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとる。
- ②スパゲティを茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと赤唐辛子を弱火で加熱する。
- ④にんにくの香りがしてきたら、ベーコンとチンゲン菜(茎から入れる)を入れて炒める。
- ⑤④にスパゲティのゆで汁を50ccほど加えて混ぜてから、スパゲティとちりめんじゃこを加えて炒め、しょうゆ、こしょうで味を整える。
- ⑥お皿に盛り付け、ごまをふりかける。