

恋する野菜

69

元気もりもり！ ペペロンチーノ

【材料】(1人分 420kcal 塩分1.6g)

- スパゲティ…………… 80g
- 唐辛子(輪切り)…………… 適量
- ベーコン…………… 10g(1枚)
- ゆで汁…………… 20ml
- たまねぎ…………… 20g
- 塩…………… 1g
- スナップえんどう…………… 30g(3本)
- こしょう…………… 0.05g
- にんにく…………… 1片
- オリーブオイル…………… 8g(小さじ2)



作り方

- ①ベーコンは1センチ幅に切り、にんにくとたまねぎは薄切りにする。
 - ②スパゲティを表示どおりにゆで、30秒前にスナップえんどうを加えゆでる。
 - ③ゆで汁を20ミッドル取り出し、②をざるにあげ、水気を切る。
 - ④スナップえんどうは、好きな形に切る。
 - ⑤フライパンにオリーブオイル、にんにく、輪切り唐辛子を入れて弱火で熱する。
 - ⑥にんにくの香りが出たら、ベーコンとたまねぎを炒める。
 - ⑦スパゲティ、スナップえんどう、ゆで汁を入れて混ぜ合わせる。
 - ⑧塩、こしょうで味を整える。
- *唐辛子の種は辛いので、とり出した方がよい。
- *強火で炒めるとにんにくが焦げるので、弱火で炒める。

Garlic



学生



尚綱大学 生活科学部3年
みやざき 宮崎 なずなさん

にんにくは、特有の匂いがあり、好み
が分かります。この匂いの元となる成
分であるアリシンが疲労回復に役立ち
ます。また、胃液の分泌をよくするので、
食欲増進にも役立ちます。

にんにくはアリシンを含み、疲労回復
や免疫力を高める効果があります。中
華料理では茎や葉も使われていて、食
べられる部分が多いです。青森産が有
名ですが、菊陽でも栽培しています。
地元産にんにくをぜひご賞味ください。



にんにく農家
やまと ひでゆき
大和 秀幸さん(大堀木)

農家



過去のレシピはこちら