

つくってみませんか？

給食のペペロンチーノは野菜をたっぷり入れてます

<野菜たっぷりペペロンチーノ>

材料(4人分)

スパゲッティ	… 200g
ゆで塩	… 湯1ℓに対し10g
オリーブオイル	… 大さじ1強
にんにく(みじん)	… 1片(8g)
たかのつめ(輪切り)	… 少し
ベーコン(短冊)	… 75g
たまねぎ	… 130g
ぶなしめじ	… 50g
ピーマン	… 1/2こ
赤ピーマン	… 1/4こ
キャベツ	… 130g
塩	… 小さじ1
黒こしょう	… 少々



作り方

- ① 湯をわかし、塩を入れてパスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火でクツクツ火をとおす。
- ③ にんにくのいい香りがして色がほんのり変わったタイミングでたかのつめを入れ、ベーコン、たまねぎを炒める
- ④ ピーマン、赤ピーマン、キャベツを炒め、塩黒こしょうで味をつける
- ⑤ パスタをゆでたら、お好みの固さより少し手前でフライパンに入れ混ぜ合わせる。

