

つくってみませんか？

ウインナーと野菜を入れて栄養バランスアップします♪



<ウインナー入りペペロンチーノ>

材料(4人分)

スパゲッティ	… 270g
ゆで塩	… 湯1ℓに対し10g
オリーブオイル	… 大さじ1と1/2
にんにく(みじん)	… 1片(9g)
たかのつめ(輪切り)	… 少し
ベーコン(短冊)	… 1枚
ウインナー(斜め切り)	… 90g
たまねぎ	… 180g
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	… 180g
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、ウインナー、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。

