



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お粥以外でも七草を食べてみよう! 七草のペペロンチーノ



一人あたりのエネルギー 550kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約10分 <small>*スパゲティを茹でる時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

七草セット(100g入)…………… 1パック
すずな/すずしろ/せり/なずな/
ごぎょう/はこべら/ほとけのざ
スパゲティ…………… 200g
ベーコン…………… 40g
鷹の爪…………… 少々
にんにく…………… 1個
オリーブオイル…………… 大さじ2
パスタの茹で汁…………… 100ml
塩…………… 小さじ1/2

■作り方

- ①七草をきれいに洗い、すずなとすずしろを根と葉に切り分け、根はうす切りに、葉は5cm程度に切る
- ②その他の七草は根を切り落とし5cm程度に切る
- ③鍋に1ℓの湯を沸かし、塩小さじ2(分量外)を入れ、スパゲティを表示の通りの時間茹で、湯切りの際に茹で汁は捨てずに残しておく
- ④にんにくはスライスし、ベーコンは1cm幅に切る
- ⑤フライパンにオリーブオイルを半量入れニンニクと鷹の爪を入れ中火で炒め、香りが立てばベーコンを入れてさらに中火で炒める
- ⑥⑤に③の茹で汁を加えひと煮立ちさせる
- ⑦⑥に②のスパゲティを入れ、中火で炒め合わせ、①②を入れしんなりするまで中火でさっと炒めて、残りのオリーブオイルを回し入れ、塩を加え混ぜ合わせ味を調える

cooking memo