

しらたきのペペロンチーノ

材料・分量

材料名	1人分
しらたき	100g
唐辛子	1/4本
塩	小さじ1/8
にんにく	1/4片
オリーブオイル	大さじ1/4
こしょう	少々
パセリ	少々
しょうゆ	小さじ1/2



エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	コレステロール	塩分
35	0.2	3	2.5	0	1
キロカロリー	g	g	g	g	g

作り方

①しらたきはさっとゆでて、食べやすい長さに切る。



②フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイルとうす切りにしたにんにく、種をとって小口切りにした唐辛子を入れて弱火で熱し、香が出たらしらたきを加えて炒め合わせ、塩、こしょう、最後にしょうゆを回し入れる。



③パセリのみじん切りを飾る。



完成です。