



ペペロンチーノ

～柚子こしょう風味～



☆1人分の栄養量☆
カロリー 432kcal
塩分 0.9g

【材料・2人分】

スパゲッティ	160g
塩	少々
キャベツ	30g
れんこん	30g
エリンギ	20g
ベーコン	20g
にんにく	2g
オリーブ油	15g
柚子こしょう	4g
黒こしょう	適量
スパゲッティのゆで汁	30g

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティを表示より1分短くゆでる。ゆで汁は残しておく。
- ② キャベツは3mm角に、れんこんとエリンギは薄切りに、ベーコンは1cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火にかける。
にんにくのまわりがプツプツしてきたらベーコンを入れ
キャベツ・れんこん・エリンギを加えて炒める。
- ④ ③に柚子こしょうを入れて混ぜる。スパゲッティとゆで汁を加えて
混ぜ、黒こしょうで味を整え、器に盛る。

塩のコツ

ベーコンの塩味や、柚子こしょうの風味と辛味をうまく利用
して塩分をカット

※柚子こしょうにも塩分が含まれているので、使い過ぎには
気をつけましょう