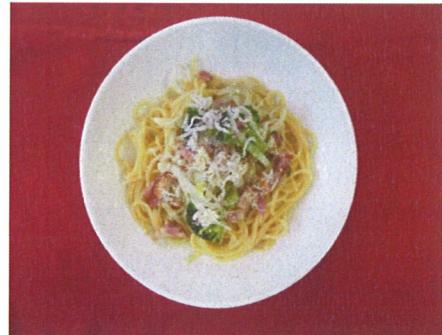


給食レシピ

〈写真〉

〈料理名〉

ブロッコリーとしめじのペペロンチーノ
(2人分)



	2人分(g)	切り方	作り方
スパゲッティ(乾)	200g(2人前)	茹でる	① 玉葱はせん切り、しめじは石づきを取ってほぐし、ベーコンは1cm幅に切る にんにくは一度、包丁でつぶしてから粗みじん切りにする。 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
食塩	適量		POINT にんにくは潰すことで纖維が壊れ、炒めた時に香りが より強く出ます 🍯
ブロッコリー	90g	小房に分ける	② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。 香りが立ったら、鷹の爪を加える。
玉葱	80g	せん切り	POINT にんにくは焦がさないよう火力に注意しましょう 🍯
本しめじ	20g	ほぐす	③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、食塩を加えてスパゲッティを茹でる。
スライスベーコン	40g	1cm幅	④ ②に玉葱、しめじ、ベーコンを加えてさらに炒める。
オリーブオイル	24g		⑤ ③のスパゲッティと茹で汁を④に入れ、手早く混ぜ合わせたらブロッコリー を加え塩、コショウで味を調える。
にんにく	4g	粗みじん切り	⑥ 皿に盛りつけ、好みでパルメザンチーズを振りかけて出来上がり♪
鷹の爪	0.1g		
スパゲッティの茹で汁	20g		
食塩	適量	味を調える	
白コショウ	適量		
パルメザンチーズ	適量		



スパゲッティは麺に芯が少し残った
「アルデンテ」の状態に茹であげると
おいしく召し上がれます！

ペペロンチーノとは？



にんにくと唐辛子を効かせた油(オイルソース)にスパゲッティを
絡ませた料理をいいえます。

正確には「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」と呼ばれています。

イタリア語★アーリオ=にんにく オーリオ=オリーブオイル ペペロンチーノ=唐辛子



ぜひ、ご家庭でもお試しください♪