

給食レシピ

〈料理名〉 ブロッコリーとしめじの ペペロンチーノ (2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方
スパゲッティ(乾)	200g	
ブロッコリー	100g	小房に分ける
しめじ	20g	ほぐす
ベーコン	20g	短冊切り
ニンニク	4g	粗みじん切り
赤唐辛子	1本	
オリーブ油	6g	
パルメザンチーズ	2g	
塩	少々	
こしょう	少々	

作 り 方

- ① スパゲッティーは、塩を加えた湯で茹でる。〔水2Lに対し、塩大さじ1〕
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ しめじはほぐし、ベーコンは短冊切りにする。
- ④ ニンニクは粗みじん切り、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。焦がさないように時々フライパンをゆすりながら、じっくりと炒める。



ポイント

熱い油にニンニクを入れるとすぐに焦げてしまうので、
必ず弱火に熱した油に入れること！

- ⑥ ⑤にブロッコリー、しめじ、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ⑦ いったん火を止めてスパゲッティの茹で汁大さじ2を加える。再び中火にかけて少し煮詰める。
- ⑧ 茹で上がったスパゲッティーの湯を切って加える。よく混ぜてフライパンの中の汁気をからめたら、塩・こしょうで味を調える。



ポイント

水分が足りなければ、スパゲッティーの茹で汁を適量加えるとよい！

- ⑨ 器に盛り、上からパルメザンチーズを散らす。

ペペロンチーノとは…
⇒「アーリオ・オリオ・ペペロンチーノ」の略。

☆アーリオ:ニンニク

☆オリオ:オリーブオイル

☆ペペロンチーノ:唐辛子



※イタリア語ではペペロンチーノとは「唐辛子」を意味します。

☆パペロンチーノのアレンジ☆

香りのよいニンニクとピリッと辛い赤唐辛子のバランスが絶妙です。シンプルですが、奥深い、アレンジの効くパスタです♪



エビと水菜を使用した
『エビと水菜のペペロンチーノ』



キャベツとベーコンを使用した
『キャベツとベーコンのペペロンチーノ』



など