

## ペペロンチーノ

### <栄養量>

エネルギー 338Kcal

蛋白質 9g

カリウム 81mg

リン 35mg

食塩相当量 0.5g



### <材料>

スパゲティ（乾）…70g

オリーブオイル…9g（小2強）

たかの爪…1/2本

にんにく…1g

塩…0.5g（1gスプーン1/2）

パセリ…少々

### <作り方>

- 1 たかの爪は種を取り除き、薄い輪切り、にんにくは横にスライスし、芯を取り除く。
- 2 スパゲティは塩を入れずに表示よりやや固めにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、たかの爪、にんにくを入れてから火にかけ、弱火で炒め、香りがたったら、スパゲティ、塩を加えさっと炒め合わせ、仕上げにパセリを振る。

● スパゲティをゆでるときは塩を入れなくてゆでましょう。

● たんぱく源の主菜と組み合わせましょう。