

☆ペペロンチーノ☆

材料<4人分>	分量
オリーブ油	適量
にんにく（おろす）	1かけ
豆板醤	少々
ベーコン（短冊切り）	4枚
人参（千切り）	30g
小松菜（3cmカット）	1株(150g程度)
エリンギ（短冊切り）	100g
スパゲティ乾麺	300g
コンソメ顆粒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々



栄養価(一人あたり)

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	6.5 g
カルシウム	90 mg

<下ごしらえ>

- ・具材を切る。
- ・具材が炒めあがるタイミングに合わせてパスタを茹でる。

<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、豆板醤、人参を炒める。
- ②ベーコン、小松菜、エリンギを加えて炒める。
- ③調味料を入れ、炒める。
- ④ゆでたパスタを加え、炒め合わせ、できあがり。

