

しらすのペペロンチーノ



カンタンメニュー

カロリー	414	kcal
たんぱく質	21.0	g
脂質	14.5	g
炭水化物	56.9	g
食塩相当量	1.3	g

食物繊維	15.7	g
糖質	41.2	g

【材料】

材料	分量
しらす干し（乾燥）	1 0 g
長ねぎ	2 0 g
にんにく	1 片
赤とうがらし（小口切り）	少々
塩・こしょう	1 g
サラダ油	大さじ 1

【作り方】

- [1] 長ねぎは斜め薄切り、にんにくは薄切りにする。
- [2] 麺は表示の時間ゆで、ザルに上げて水気を切る。
- [3] フライパンににんにく、赤とうがらし、油を入れて弱火にかけ、香りがでてきたら、長ねぎ、しらす、麺を加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。