

# 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）	10 g
長ねぎ	20 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。