

レタスとしそ・ちりめんじゃこのパスタ



栄養価 ■エネルギー519kcal ■たんぱく質 21.3g ■脂質 17.8g ■塩分 1.6g

材料(4人分)

- ・スパゲティ 320g
- ・ちりめんじゃこ
大さじ6杯と半分
- ・レタス 6枚
- ・トマト(中) 2個
- ・にんにく 2かけ
- ・赤唐辛子 4本
- ・青じそ 8枚
- ・オリーブ油 大さじ5杯

献立のヒント

レタスとしそ・ちりめんじゃこのパスタ、
野菜スープ、果物

作り方

- ① にんにくは、みじん切りに、赤唐辛子は、手で小さくちぎります(種は、取り除く)。
- ② レタスは、1cm幅に、トマトは、1cm角に切ります。
- ③ あたためたフライパンに、オリーブ油と①を入れ、弱火で炒めます。
- ④ にんにくがうっすらと色づいたら、ちりめんじゃこを加え、水分がなくなるまで炒めます。
- ⑤ ④に、②と茹でたてのスパゲティを加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、青じそをのせて出来上がりです。

お好みでしょう油
をかけてもおいし
いよ☆

