

2023 年 12 月号

【料理名】 ブロッコリーのペペロンチーノ・スパゲッティ



【献立】

蒸し鶏のサラダ

コーンクリームスープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 593 kcal

【塩分】 2.5g

【主材料】（2 人分）

ブロッコリー…… $\frac{2}{3}$ 株（200g）

にんにく…… 2 片

赤唐辛子…… 1 本

スパゲッティ……160g

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて粗いみじん切りにする。にんにくは粗いみじん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
2. 湯 1.5ℓ に塩大さじ 1 を加えてスパゲッティとブロッコリーを入れ、表示時間より 1 分短くゆでる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 4、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、3～4 分じっくりと炒める。香りが立ったら②のゆで汁 $\frac{1}{2}$ カップを加えてよく混ぜる。
4. ②をざるに上げて③に加え、ブロッコリーを軽くつぶしながらざっと混ぜる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。