

納豆とひじきの蕎麦ペロンチーノ



栄養価(1人分)

エネルギー 377kcal、たんぱく質 14.3g

脂質 13.2g、炭水化物 51.1g

食物繊維 3.9g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

そば	160g(2袋)	オリーブオイル	小さじ2(8g)
にんにく	1片(7g)	納豆(小粒)	1パック(50g)
唐辛子	1本(0.4g)	めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ2(10g)
水菜	1株(50g)	食塩	ひとつまみ(1g)
ベーコン	1枚(20g)	ブラックペッパー	少々
ひじき(乾燥)	4g	いりごま	小さじ2(4g)

作り方

1. にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を抜き輪切りにする。水菜は根元を落とし、4cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。ひじきは水で戻し、しっかり水けを切っておく。
2. そばは表記の時間より2分短めに茹で、流水でもみ洗いし水けをしっかり切る。
POINT そばが柔らかくなりすぎないように茹で時間に注意
3. テフロンのフライパンにオリーブオイルとにんにく・唐辛子を入れ、弱火でじっくり香りを出すように炒める。
POINT 納豆を入れると焦げやすくなるのでなるべくテフロンのフライパンを使用する
4. 香りが立ったら中火にしベーコンとひじきを入れ炒める。ベーコンから脂がでたら納豆を入れ粘りが弱くなるまで炒め、そば、水菜を入れざっと炒める。
POINT 水菜はすぐに火が入るので加熱しすぎないようにざっと炒める
5. 鍋肌からめんつゆを回し入れ、塩・ブラックペッパーで味を整える。
6. 皿に盛りごまをふる。