

人参の ペペロンチーノ



一人当たりの栄養価					
エネルギー	29kcal	たんぱく質	0.4g	脂質	1.6g
炭水化物	2.8g	食塩相当量	0.2g		
野菜量	41.0g				

【材料(二人分)】

にんじん	80g
唐辛子	1本
にんにく(おろし)	1g
オリーブ油	3g
しお	0.2g
こしょう	0.2g
一味唐辛子	0.2g
パセリ	飾り用

【作り方】

- 1 にんじんは皮をむき、横半分に切りスライサーで千切りにする
- 2 鷹の爪を1本半分に折り種を取り出す
- 3 鍋にオリーブオイルとニンニクと鷹の爪を入れて、香りがたつまで炒める。
- 4 3の鷹の爪を取り出し、にんじんを加えてしんなりする
- 5 4に塩コショウ、一味唐辛子とパセリを混ぜる。辛さは味見をして決める。