

人参の ペペロンチーノ



- ① にんじんは千切りにする。(またはスライサーで切る) 鷹の爪は種を取り出す。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて香りが立つまで熱する。
- ③ 鷹の爪を取り出し、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。塩こしょう、一味唐辛子を加え、味を調える。お好みでパセリを加える。

材料

にんじん	1/2本	塩	0.2g
鷹の爪	適量	こしょう	0.2g
おろしにんにく	1g	一味唐辛子	少々
オリーブオイル	小さじ1弱	パセリ	お好み

2
人分

 1人分の栄養価

 エネルギー：31kcal
 野菜量：41g
 食塩相当量：0.2g