

今が旬！春キャベツのペペロンチーノ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 568kcal ビタミンC 28mg

食塩相当量 3.6g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています
* 参考:調理のためのデータベース(女子栄養大学出版社)



～バランスランチシリーズ～

【材料(2人分)】

* パスタ	200g
* キャベツ	100g
* ベーコン	40g
* 釜揚げしらす	40g
* にんにく(みじん切り)	小さじ1
* 生姜(みじん切り)	小さじ1/2
* 鷹の爪	少々
* オリーブオイル	大さじ2
* しょうゆ	小さじ4
* 塩・コショウ	少々
* パスタのゆで汁	大さじ4

お好みにレモンを絞って
さっぱり食べるのも
おすすめです♪

【作り方】

- ① にんにく、生姜はみじん切り、鷹の爪はタネを除き輪切りにします。
- ② キャベツは一口大、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて①を入れ、弱火で香りを立たせます。
②を加えて中火にし、サッと炒めたら火を止めます。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、パスタを表示時間通りにゆでます。
- ⑤ ③のフライパンを弱火で熱し、パスタとAを入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ お皿に盛り付けて、上にしらすを乗せたら完成です。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

旬の春キャベツは、みずみずしくて葉がやわらかく、甘みがあります。この特徴を活かすためには、素早くサッと炒めるのがポイントです！
キャベツにはビタミンCが豊富に含まれており、お肌の健康を保つ働きがあります。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士