

◇ピリ辛パスタ <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	24	2	0.7(0.0)
絹さや	5	2	0.2	3	10(7)	0.0
にんにく	3	4	0.2	5	16	0.0
唐辛子	少々	—	—	—	—	—
オリーブ油	4	37	0.0	0	0	0.0
卵	50	76	6.2	90	65	0.2
オリーブ油	4	37	0.0	0	0	0.0
酒	10	11	微量	1	微量	0.0
しょうゆ	7	5	0.6	11	27	1.0
合計		465	7.3	134	120(117)	1.9(1.2)

*カッコ内の数字は加熱調理後の量

<作り方>

- ① 絹さやは斜めに切って茹でておく。
- ② にんにくは薄切り、唐辛子は種を除き輪切りにしておく。
- ③ フライパンを強火に熱し、オリーブ油と割りほぐした卵を入れ、一気に炒って皿にとっておく。
- ④ でんぷん生パスタをたっぶりのお湯で3分間茹で（※沸騰させない）、しっかりと水洗いをしてから、熱湯をかけて水気をきっておく。
- ⑤ 再びフライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを焼き、絹さや、酒、しょうゆ、唐辛子を入れ混ぜ、火を止めてパスタ、卵を加え、手早く混ぜ合わせて器に盛れば完成。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆でんぷん麺は水気のない状態で炒めるなどの加熱をすると、麺と麺がくっつき、たいへん扱いにくくなります。これを防ぐには、温かくした麺と味付けした具を合わせると良いです。しかし、時間の経過とともに麺がくっつきますので、早めに食しましょう。
- ◆少し深めの皿を選び、盛り付けるまで熱湯を注いで温めておけば、最後までアツアツが食べられます。