

筍と菜の花の ペペロンチーノ



【材料】 2人分

菜の花	1束
筍（水煮）	100g
ベーコン	50g
鷹の爪（輪切）	適量
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2
鶏がらスープ（粉末）	小さじ1/3

【作り方】

- 1 菜の花は水洗いした後、ラップに包み、600Wの電子レンジで50秒程加熱します。水にさらし、キッチンペーパーで水分を拭き取り、3cm幅に切ります。
- 2 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひきみじん切りしたニンニク、鷹の爪輪切りを入れ炒めます。
- 3 香りが立ったら、ベーコンとタケノコの細切りを加え中火で炒めます。
- 4 3に1を加えて炒めたら、鶏がらスープの粉末で味を整えます。