

ロカボ麺のベジパスタ



細麺を使用しています。一人分が多い場合は60g~に減らします。

材 料 1人分

ロカボ麺（パスタ）	80g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
なす	小1本
ピーマン	1個
しめじ	1/3パック
赤唐辛子（輪切り）	適量
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
料理酒	大さじ1

エネルギー 355kcal

たんぱく質 45.2g 脂質 11.1g 炭水化物 13.3g 食物繊維 1.7g 塩分 1.0g

- 1 ロカボ麺は表示どおりにゆでておく。
- 2 玉ねぎ、ピーマンは千切りにし、にんにくはみじん切りに、なすは斜め薄切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒め、良い香りがしたらその他の野菜、赤唐辛子も加えて炒め合わせる。
- 4 塩、料理酒を加えて野菜に火がとおるまで炒め、ゆであがったパスタと合わせて出来上がり。