

ダイニングメニュー

シンプルな味つけに隠し味は昆布茶

たけのことペンネのペペロンチーノ風



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

- たけのこ(水煮)……………1本(約120g)
- ベーコン……………2枚
- 菜の花……………4本
- ペンネ……………200g
- オリーブ油……………適量
- にんにく(スライス)……………1片
- 赤唐がらし(輪切り)……………3~5個
- 昆布茶(粉末)……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 粉チーズ……………大さじ2
- 粗挽き黒こしょう……………適量
- エキストラバージンオリーブ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①たけのこはうす切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加え、ペンネをゆでる。ゆで上がる前に食べやすく切った菜の花を入れてゆで、ざるに取る(ゆで汁は取っておく)。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、赤唐がらし・にんにくを炒めて香りを出し、①を加えて炒める。
- ④③に②のゆで汁(約100ml)・昆布茶を加え、②を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛りつけ、粉チーズ・粗挽き黒こしょう・エキストラバージンオリーブ油をふる。



- ・厚切りベーコンやツナに代えてもおいしいです。
- ・昆布茶の代わりに顆粒コンソメの素でもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 269 kcal

