



Spring (春)メニュー

春薫るペペロンチーノサラダ

材料（2人分）

- ・(A) アスパラガス 40g
(1cm斜め切り)
- ・(A) 春キャベツ 100g
(1.5cm短冊切り)
- ・(A) 赤パプリカ 25g
(3cm薄切り)
- ・(A) 黄パプリカ 25g
(3cm薄切り)
- ・(A) スナップエンドウ 40g
(斜め切り)
- ・スパゲッティ（乾） 60g
- ・にんにく 1g（スライス）
- ・唐辛子 0.5g（輪切り）
- ・オリーブ油 8g
- ・(B)わさび 1.5g
- ・(B)しょうゆ 小1
- ・(B)酢 小1
- ・ミニトマト 40g（2等分に切る）
- ・温泉卵 100g（2個）

作り方

1. (A) を下茹でし冷ます。
2. パスタを茹で、水で冷し水切りをする。
3. フライパンにオリーブ油をひき、弱火で、にんにく、唐辛子を炒める。にんにくに色移ったら、取り出して、オリーブオイルを冷ます。
4. 1. 2. 3. (B)を混ぜ合わせる。ミニトマトと温泉卵を盛り付ける。

ポイント

- ・様々な野菜を入れて彩りよく仕上げました。
- ・野菜だけのパスタでさっぱりと食べやすくしています。

栄養価（1人分）

エネルギー	262kcal	カルシウム	73mg
たんぱく質	12.7g	鉄	2.7mg
脂質	11.4g	食塩相当量	0.6g
炭水化物	31.4g	野菜量	135g