



ゆりねペペロンチーノ

(1人分 528kcal)



材 料 (2人分)

パスタ	160g
ゆり根	1個(120g)
にんにく(うす切り)	1片
鷹の爪	1本
ベーコン(1cm細切り)	2枚
オリーブ油	大さじ2
ゆで汁	おたま1杯分
塩	適量

下ごしらえ

- ・洗ったゆり根のりん片を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ・鷹の爪は種を取って3等分にする。辛いのが好きな人は種を残してもOK。
- ・にんにくはうす切り、ベーコンは1cmくらいの細切りにする。

つくりかた

1



パスタは塩を入れたお湯でゆで、好みの固さになる1分前に上げます。

2



パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出てきたところでベーコン、鷹の爪、ゆり根も入れます。

3



ベーコンが焼けてきたらゆで汁を入れ、塩少々を加えます。(お好みで少量のコンソメを加えてもOK)

4



③に、ゆであがったパスタを入れ、ソースをからめてできあがり。