

ニラの塩麴ペペロンチーノ

準備時間

5
分

調理時間

15
分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	573 kcal
	17 g タンパク質
	18 g 脂質
2.5 g 食塩相当量	

材料	作り方
1人分 スパゲッティ麺 100 g	1、にらときのこを食べやすい大きさにスライス、にんにくはみじん切りにする
ニラ 50 g	2、フライパンを温めると同時に麺をゆでる
きのこ 50 g (種類はなんでも良いです)	3、フライパンに用意した油を半分入れにんにくとたかのつめを炒める
にんにく 10 g	4、にんにくの色が茶色に変化してきたらニラときのこを入れ、こしょうで味付け火が通るまで炒める
たかのつめ 少々	5、麺が茹であがれば湯切りしてフライパンに移す (この時茹で汁を残しておきましょう)
塩麴 大さじ 1と1/3	6、塩麴と残りのオリーブ油を入れ弱火にし全体にからむように混ぜる (この時残しておいた茹で汁を足し塩麴を全体になじませながら麺に火を入れると味が絡みます)
こしょう 少々	7、器に麺を先に盛り、具を上から盛り付ければ完成
オリーブ油 大さじ 1	
茹で汁を50ccほど残しておきましょう	

今回の旬の食材はニラ！ ニラは強い抗酸化作用をもつアリシンを含み細胞の酸化を防ぐためがん予防効果に期待されている野菜です。またアリシンにはビタミンB1に働きかけ糖質の代謝を助けてくれる働きがあります。血糖値が気になる方にはどんどん食べて欲しい野菜ですね♪ また胃液などの消化液の分泌も促す効果があり食欲増進消化促進にも効果があります！

また今回は塩麴を使用しており、塩の代わりに使うことで減塩にもつながります。塩麴にはビタミンB群や乳酸菌などが含まれています。ニラと組み合わせると腸内環境は良くなるし食欲も増進消化も促進。言うことなしですね♪ また味も麴の深みが出てすごくおいしかったですよ～♪ 是非是非試してみてください！！