

豆もやしとサバ缶のペペロンチーノ

今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は年始まで食べ過ぎてしまう機会が多くなりがちです。

今年の食材の顔となった「サバ缶」で簡単にヘルシーに、食事にはもちろん、おつまみやパーティーの一品としてもいかがでしょうか。



エネルギー

🔥 161 kcal

塩分

🧂 0.9 g

食物繊維

🌀 2.8 g

★材料 (4人分)

サバ水煮缶..... 1缶(190g)	にんにく..... 2片] (A)
豆もやし..... 2袋(200g)	鷹の爪..... 2本	
ぶなしめじ..... 1パック(100g)	オリーブオイル..... 大さじ2	
豆苗..... 1/2パック	塩..... 少々	
	こしょう..... 適量	

★作り方

- ① にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。
ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。豆苗は根を切って洗っておく。
- ② フライパンに調味料(A)を入れ、弱火でじっくり香りを出す。
香りが出たら中火にし、サバ水煮缶(汁ごと)と豆もやし、ぶなしめじを入れ、サバを軽くほぐしながら炒め、塩、こしょうで味を調える。
豆もやしの歯ごたえが残るように仕上げ、仕上がり直前に豆苗を加える。
豆苗が軽くしんなりしたら出来上がり。