

ガーリックパスタ



スパゲティを使って

材料（2人分）

・スパゲティ	120g
・たまねぎ	40g
・トマト	60g
・にんにく	10g
・パセリ	10g
・オリーブ油	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・粉チーズ	小さじ1
・チンゲンサイ	40g
・ピーマン	40g

①食材を切る

- ・トマト...湯むきし、1cm角に、パセリ...湯通しし、みじん切り
- ・チンゲンサイ...茹でて半分に切る、玉ねぎ、ピーマン...薄く切る

②スパゲティを茹でる

③炒める

- ・フライパンに油を入れ、にんにく、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味付けし、スパゲティを入れて絡める

④トマト、パセリをボールに入れ、③を加えよく混ぜる

お皿に盛り付け、粉チーズをふりかけ、チンゲンサイをかざり、出来上がり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」