

つるむらさきのペペロンチーノ風



栄養価(1人分)

エネルギー 44kcal、たんぱく質 0.8g

脂質 3.2g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

つるむらさき(茎)	120g
サラダ油	大さじ1/2(6g)
にんにく	1かけ
鷹の爪	0.5g
食塩	1g

作り方

1. つるむらさきの茎は、根に近い部分の皮をピーラーで剥き、斜め薄切りに切る。
2. フライパンにサラダ油、にんにく、鷹の爪を入れて熱し、にんにくの香りがしたらつるむらさきの茎を入れて炒める。
つるむらさきの茎がしんなりしてきたら、食塩を入れて炒め合わせる。

