

Sausage



家でも
できちゃう!

カロリー総量 720kcal
塩分 2.9g
(1人分)

ソーセージで冬の味覚ペペロンチーノ

材 料 [2人分]	ウインナーソーセージ	8本	オリーブオイル	大さじ3
	舞茸	1/2パック	んにく	3片
	ほうれんそう	1/2束 (100g)	スパゲッティ	180g
	白菜	1/8株	塩、こしょう	適量
	塩	適量		

- 作り方**
- ①ウインナーソーセージは斜め5mm幅に切る。舞茸は、食べやすい大きさにほぐす。ほうれんそうはざく切りにする。白菜は千切りして塩もみし、水分を出してしぼる。
 - ②フライパンに半量のオリーブオイル、薄切りにしたんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらウインナーソーセージ、舞茸、ほうれんそう、白菜を加えてさっと炒める。
 - ③ゆでたスパゲッティを加えて塩、こしょうで味を調え、仕上げに残りのオリーブオイルを加え風味を付ける。

Point

オリーブオイルとんにくは、フライパンを火にかける前に入れ、弱火でじっくり加熱。



Point

仕上げのオリーブオイルは風味付け。香りのよいバージンエクストラオリーブオイルを使うのがおすすめです。

