

よこた内科クリニック通信 Vol.55



だんだん暖かい日が増え、日照時間も長くなってきました。
春の食材が色々出てきました。旬の食材からたっぷり栄養を
いただきましょう。よこた内科クリニックです。



春野菜のペペロンチーノ



作り方

- ① スナップエンドウは2分ゆがき、カットする。
- ② ゆでたタケノコは穂先を縦切り、根本は薄切りにする。
- ③ フライパンに油とニンニク、唐辛子を入れ油に風味が付いたら①・②を入れ炒める。
- ④ 塩と醤油少量で味を調える。
※辛みが苦手な方は唐辛子の分量を減らし、早めに取り出す

1人分当たり 94kcal 塩分 0.5g

材料

1人分



たけのこ	100g	塩	一つまみ	0.3g
スナップエンドウ	30g	しょうゆ	小 1/4	1.3g
とうがらし	1/2 本	にんにく	1/2 かけ	2g
	0.3g	オリーブオイル	小 1	5g