

かぶと里芋のペペロンチーノ

●材料 2人分

パスタ	2人分
ウインナー	5本
かぶ	2個
里芋	2個
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ2
塩、ブラックペッパー	少々
サラダほうれん草	3～4株ほど



●作り方

- 1 かぶは皮をむいて半分に切ってから5mm厚位にスライスする。里芋は小さめの一口大に切る。サラダほうれん草は5cmほどの長さに切る。
※里芋はパスタと一緒に茹でるのでパスタが茹で上がると同時に里芋にも火が通るようやや小さめに切る。
ニンニクはスライス、ウインナーは5等分くらいに斜めに切る。
- 2 たっぷりのお湯に塩を加え、パスタと里芋を一緒に茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを香り良く炒めたらかぶとウインナーを加え炒める。
- 4 3に茹で上がった2のパスタとゆで汁大さじ2を加え素早く和え、塩とブラックペッパーで味を調え、皿に盛り付け、サラダほうれん草を添える。

「サラダほうれん草」の特徴

サラダほうれん草とは、水耕栽培によって、シュウ酸（カルシウムと結合し結石の原因になることがある）の含有量を減らした改良されたほうれん草のこと。茹でなくても食べられるため、調理によるビタミンミネラルなど損失がほとんどなく、栄養素をそのまま摂りこめる。短期成育型なので、葉が柔らかくあくが少ないため、ベビーリーフなどと一緒にサラダなどにするのがおすすめ。寒くなると野菜の糖度が増し美味しくなります。旬の初冬野菜を食べましょう。