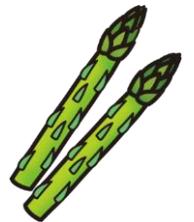


たけのことアスパラのペペロンチーノ



材料 2人分

パスタ	200g
ニンニク	2かけ
鷹の爪	1本
たけのこと	30g
アスパラ	1束
ちりめんじゃこ	40g
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	少々
こしょう	少々
ブラックオリーブ	2~3個



作り方

- ①パスタを熱湯でゆでておく。
- ②鷹の爪の種を除いて細かく刻む。
- ③ニンニクをみじん切りにしておく。
- ④アスパラは斜めスライス・筍は薄切りにしておく。
- ⑤フライパンを熱してオリーブオイルを加え、ニンニク、鷹の爪を加えて軽く香りが出るまで炒めたら茹でたパスタを加えてさらにちりめんじゃこを全体に混ぜる。
- ⑥こしょう・しょうゆ少々で軽く味を調えブラックオリーブのスライスを散らす。