

2024年11月号

【料理名】れんこんペペロンチーノ



【作り方】（2～3人分）

1. れんこん 100g は皮つきのまま 2～3mm厚さの半月切りにする。赤唐辛子 1本は種を除いて 3～4等分にちぎる。
2. オリーブ油大さじ 1、にんにく（薄切り） 1片分、赤唐辛子を中火にかけ、香りが立ったら弱火にしてれんこんを加え、透明感が出てくるまで炒める。
3. 白ワイン（または酒）大さじ 1 を加えて汁気が飛ぶまで炒め、塩小さじ $\frac{1}{4}$ 、こしょう少々を加えて炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。