

No.	料理名	かんぴょうのフィットチーネ風	
	(材料 1人分) かんぴょう(乾) 5g ベーコン 5g にんにく 0.5g たまねぎ 10g ダイストマト 5.5g	ケチャップ 2.5g コンソメ 0.5g 塩・こしょう 適量	
<p>(作り方)</p> <p>かんぴょうは水でもどしてやわらかく茹でておき、食べやすい長さに切りそろえる。</p> <p>ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切りにしておく。</p> <p>にんにくを炒め、ベーコン、たまねぎを炒め、トマトと調味料を入れる。</p> <p>かんぴょうを入れて炒め合わせる。</p>			

[ 栄養価 エネルギー： 84 kcal    蛋白質： 1.5g    脂質： 4.7g ]

## かんぴょうのフィットチーネ風

かんぴょうをトマトパスタにアレンジした献立です。

お寿司や、昆布巻きなどの料理以外にはあまり使われないかんぴょうですが、トマトソースとよくからまり、意外なほどよく合います。

歯ごたえも良く、パスタとまちがえてしまう食感です。ニンニクとオリーブオイルで食欲も増す一品です。

かんぴょうはカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養がいっぱいです。

家庭でもどんどん食べてもらいたい食品です。

