



### 材料（大人4人分）

- ・スパゲッティ 4束（400g）
- ・塩（スパゲッティ茹で用） 適量
- ・オリーブ油 ½カップ（100ml）
- ・にんにく（チューブでも可） 1片（10g）
- ・島唐辛子（赤、青） 各2本

✿島唐辛子のピリッとした辛さが美味しい一品です。



## 三宅島ペペロンチーノ



### 作り方

- 下準備：大きめの鍋に湯を沸かしておく（塩を少々入れる）。  
島唐辛子は細かく刻み、にんにくは薄切りにする。
- 1. 湯を沸かした鍋にスパゲッティを入れて茹でる。  
※茹で時間は商品によって調整する。
- 2. 1をザルにあげて水気を切る。
- 3. フライパンにオリーブ油、にんにく、島唐辛子を入れ、弱火で焦がさないようにじっくり炒める。
- 4. 3に2のスパゲッティを加え、オリーブ油をからめて火を止める。

### Point

島唐辛子の量は、お好みで調整してください。

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	602kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	27.3g
炭水化物	81.2g
食塩相当量	3.0g