

★ ★ ★ ★ ★
食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ
★ ★ ★ ★ ★

そらまめの ペペロンチーノ



すりつぶしたペーストがアクセント。旬のソラマメを存分に味わってください。

【材料】（4人分）

スパゲティ（乾）…400g	サヤエンドウ…20さや
ソラマメ…80粒 （20粒はペースト用）	ニンニク…2片
ベーコン…60g	オリーブオイル…大さじ4
タマネギ…1個	トウガラシ…少々

【作り方】

- 1 鍋にたっぷりの湯をわかして適量の塩（分量外）を加え、スパゲティを少しかためにゆでる。ゆで汁は取っておく。
- 2 ソラマメとサヤエンドウをゆでる。ソラマメの薄皮をむいておく。ベーコンは1cm幅に切る。タマネギは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- 3 ②のソラマメ20粒をすり鉢などでペースト状につぶし、①のゆで汁大さじ2でのばす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクとトウガラシを加える。香りが立ったら、②のベーコンを加えて炒める。
- 5 ④にスパゲティと①のゆで汁を100cc加え、よく混ぜ合わせる。
- 6 ⑤を皿に盛り、タマネギ、ソラマメとサヤエンドウ、ソラマメのペーストを飾る。