



そら豆とキャベツのペペロンチーノ

暖かくなると、スーパーでもちらほら見かけるようになるそら豆。サヤに入った生のそら豆は4～6月が旬です。今回はそら豆を使った簡単パスタ料理を紹介します。そら豆にはビタミンB₁が豊富に含まれており、炭水化物をエネルギーに変えてくれる働きがあるので疲労回復効果があります。

材料 (2人分)

スパゲッティ	160g
そら豆	6本
キャベツ	2枚
ベーコン (薄切り)	2枚 (40g)
にんにく	1片分
赤唐辛子	少々
醤油	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
パスタのゆで汁	適量 (100g)



1 そら豆は薄皮を剥き、キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。鍋に2リットルの水を入れ沸かしておく。



2 鍋に塩大さじ1/2(分量外)、スパゲッティを入れ、表示時間より2分短くタイマーをかける。タイマーが鳴ったらそら豆を入れ、30秒後にキャベツを加える。ざるにあげて水気を切り、ゆで汁を少し取っておく。



3 フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて炒め、カリッとしたらにんにくを取り出す。



4 ベーコンと赤唐辛子を加えて炒め、②とゆで汁、しょうゆを加えてさっと炒める。火を止めて③のにんにくをちらす。



point!

そら豆は、さやの色が鮮やかな緑で艶があるもの、さやが膨らんでいて触ったときに弾力があるものを選ぶのがポイントです。

栄養価 (1人分)

エネルギー

560kcal

たんぱく質

18.0g

塩分

2.2g

調理時間

20分