



キャベツのペペロンチーノ

使用する調理器具

鍋、フライパン

糖質・食物繊維含有量

1人前当たり

糖質 18.2g

食物繊維 38.9g

【材料】(2人分)

低糖質乾燥めん	160 g
キャベツ(大きめの葉)	2 枚
にんにく	1 かけ
ベーコン	2~3 枚
赤唐辛子(輪ぎり)	1 本分
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	適量

【作り方】

1. 低糖質乾燥めん(80g×2束)を鍋で6分間茹でる。
2. ベーコンは大きめに切り、にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルと、にんにく、ベーコンを入れ、中火にかける。
にんにくが、うっすらきつね色になってきたら、赤唐辛子を加える。
4. キャベツは、葉を大きくちぎり、めんが茹で上がる1分前に鍋に入れ、めんと一緒に茹でる。
5. 茹で上がっためんとキャベツを、3.のソースと良く絡める。
6. 塩、こしょうを適量加え、味を調べて出来上がり。