

# 具たくさんペペロンチーノ



## 栄養価(1人分)

エネルギー…540kcal	脂質…13.5g	食物繊維…6.2g
たんぱく質…17.2g	炭水化物…84.6g	塩分…3.1g

## 作り方

1. スパゲッティを茹でる。  
沸騰した湯に塩を加え、少し歯ごたえが残るように茹でる。  
茹で汁(おたま 1 杯: 約 80ml)は 4 で使用するの、捨てずに残しておく。
2. 材料を準備する。  
①にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。  
②ベーコンとパプリカは食べやすい大きさに切る。  
③オクラは 1~2 分塩茹でする。  
オクラとなすは約 1cm の輪切りにする。  
④トマトは皮を残したまま食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2-①のにんにくと鷹の爪を炒める。  
香りが出たら、2-②のベーコンをしっかり炒める。  
2-②のパプリカ、2-③のオクラとなすを加えて炒める。  
火が通ったら 2-④のトマトを加える。潰れないようにさっと炒める。
4. 3 に 1 の茹で汁を加える。コンソメを入れ、軽く煮立たせる。
5. 4 に 1 のスパゲッティを加えて手早く和える。塩、こしょうで味を調える。
6. 5 を皿に盛り付ける。

## 材料(2人分)

スパゲッティ(乾)…200g  
塩…大さじ 1 と 2/3(30g)  
※ 2 リットルの湯で茹でる。

オリーブオイル  
…小さじ 2 と 1/2(10g)  
コンソメ…5g  
塩…適量  
こしょう…適量

にんにく…1.5 片(15g)  
鷹の爪…1 本(0.3g)  
ベーコン…1.5 枚(30g)  
オクラ…4 本(40g)  
塩…適量  
パプリカ(黄)…2/3 個(80g)  
なす…1 本(70g)  
トマト…大 1 個(150g)

「桃太郎トマト」よりリコピンが 2~3 倍多い加工用トマト「にたきこま」等もあります!



## 旬の野菜

## トマトについて詳しく知りたい

### 【リコピン】

トマトに含まれる赤い色素です。細胞の衰えを抑える働き(抗酸化作用)や血液をサラサラにする働きがあります。スイカ、ピンクグレープフルーツにも含まれます。

### 【リコピンを効率良く摂るには?】

- ①完熟トマトを選ぶ  
完熟していない場合は室温で保存し、完熟させましょう。
- ②油と一緒に摂る  
リコピンは油と一緒に摂ると、体に取り込みやすくなります。付け合わせや炒め物に加えてみてはいかがでしょうか。

### 【クエン酸】

トマトの酸味の一つです。疲労感の軽減や食欲増進などの働きがあり、夏にはオススメです。ウメやレモン(柑橘類)にも含まれます。

### 【美味しいトマトの選び方】

- ・ヘタにハリがある
- ・丸みがあってずっしりと重い