

十割

通年

# ペペロンチーノ風そば

- 十割そばはのびにくいから温かいアレンジレシピにもピッタリ。
- ペペロンチーノ風のオイル仕立て、シンプルな塩味がそばにもよくあいます。
- もちっとした独特なそばの食感が生パスタ風、和と洋のコラボレシピです。

## オリーブオイルで”十割そば”を洋風アレンジした新食感レシピ



▼使用商品▼  
十割そば

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 525kcal

材料名	分量	カロリー
十割そば (麺のみ) ×2食	300g	718
ベーコン 4枚	40g	76
まいたけ 1/2パック	50g	8
青ネギ 3~4本	10g	1
オリーブオイル 大2	26g	240
にんにく 1かけ	10g	13
塩・コショウ	適量	-

### ▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	にんにくはみじん切り、ベーコンは1.5cm幅に切っておく。
②	まいたけは洗って小房に分け、ネギは小口切りにしておく。
③	フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香が立つまでじっくり炒める。
④	ベーコン・マイタケを加えてさらに炒め、まいたけがしんなりしたら火を止める。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>1分20秒程</b> ゆで、湯切りして水で洗い水気を切る。
⑥	④にそばを加えてさっと炒め、塩コショウで味を整え器に盛り付け、青ネギをのせて出来上がり。