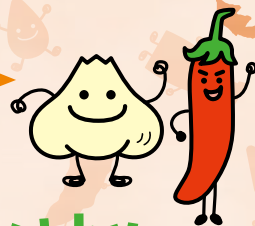




# でき 適しおレシピ

にんにくと  
唐辛子を合わせることで  
おいしく減塩!



## 副菜 なすのペペロンチーノ炒め

### 〈材料(2人分)〉

なす…2本(170g) ベーコン…20g オリーブ油…大さじ1  
にんにく…1かけ(10g) 唐辛子…お好みの量  
塩…ふたつまみ(0.6g) 黒コショウ…少々

### 〈作り方〉

- 1 なすをななめ薄切り、ベーコンを短冊切り、にんにくをみじん切り、唐辛子を小口切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油(分量の1/2)を熱し、にんにくと唐辛子を火にかける。
- 3 にんにくの香りがしたらベーコン、なすを炒め、油が回ったら上から残りのオリーブ油を回しかけ、蓋をする。
- 4 塩、黒コショウで味付けし、皿に盛り付ける。

※唐辛子1本使うと辛めです。お好みの辛さに調整してください。

※なすを旬の野菜に変えてもOK。



調理時間 10分

エネルギー 116kcal 食塩相当量 0.5g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。