

小松菜のペペロンチーノ風

材 料	作りやすい分量	切り方等
にんにく	1片	粗みじん切り
小松菜	200g	5cm長さ
玉ねぎ	160g	スライス
赤唐辛子(輪切り)	1本分	
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1/6	
酒	大さじ1	
ローズマリー	適量	



レシピ: 淑徳大学看護栄養学部栄養学科
令和3年度4年生

- ①フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブ油を入れ、香りがしてくるまで火にかける。
- ②①に玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ③②に小松菜を加え、塩、酒を回しかける。
- ④ローズマリーを添えて出来上がり。

スパゲティを入れても
おいしいです♡

