



管理栄養士オリジナルレシピ



と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！



蕎麦ペペロンチーノ

エネルギー
505
kcal

たんぱく質
13
g

材料 (2 人分)

「流水麺」そば	2人前
ベーコン	4枚
ぶなしめじ	1/2袋
オクラ	2本
オリーブオイル	大さじ2
にんにく(チューブ)	2cm
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
赤唐辛子	お好みで
黒こしょう	適量
刻みのり	適量

作り方

目安 ⌚ 10 分

- 1.「流水麺」そばを水でほぐし、水気を切っておく。
- 2.ベーコンを1cm幅に切り、ぶなしめじを石づきをとり半分に切る。オクラはヘタをとり輪切りにする。
- 3.フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、2を炒める。
- 4.3にめんつゆ、お好みで赤唐辛子、1のそばを入れて全体に絡ませ、器に盛り付ける。
- 5.黒こしょう、刻みのりをのせる。

おすすめ

「流水麺」国産そば粉使用
そば 2人前



さっと水でほぐすだけで食べられる、ゆでる必要のない2人前のそばです。
風味豊かな国産そば粉を使用し、のどごしと歯切れの良さ、そばの味わいが
楽しめます。食欲がないときにもおすすめです！

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ 公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

