



point

サバ缶は汁も栄養たっぷり！
捨てずに丸ごと使いましょう

奥河内ごちそうレシピ

～今日はこれできまり！～

サバときのこのペペロンチーノ

今月のレシピは最近話題のサバ缶と、秋の味覚きのこを使ったパスタです。サバにはビタミン類や生活習慣病の予防を助ける栄養素、DHA・EPA が豊富に入っています。栄養も味も抜群のパスタ、ご賞味ください。

材料 (3人分)

乾燥パスタ…300g、あわび茸…45g、しめじ…35g、えのき…35g、サバ水煮缶…1缶、にんにく…2片、A(オリーブオイル…30ml、輪切り唐辛子…2g)、塩…7g、ブラックペッパー…3g

作り方



1 たっぷりのお湯で
パスタを茹でる



2 フライパンに、スライスした
にんにくと A を入れ、火をつける



3 にんにくの香りが出て
きたら、きのこ類を入れる



4 ③に火が通ったらサ
バ缶を入れ炒める



5 最後に茹でたパスタを
入れ、塩とブラックペッ
パーで味を整えればでき
がり

クックパッド 河内長野市の公式ページ ▶
閤奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)

ビュッフェレストラン奥河内に 11 月
1日からこのメニューが登場します。



ビュッフェレストラン
奥河内
OKUKAWACHI

