

## 津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



### カラフルペペロンチーノ

#### ＜ アスパラガス ＞

グリーン・ホワイトなどがあります。ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Eなどが含まれますが、いずれもグリーンの方が多く含まれています。新陳代謝を促す働きのある栄養素「アスパラギン酸」は「アスパラガス」から発見され名付けられました。



材料（1人分）	作り方
スパゲティー 70 g	① スパゲティーをたっぷりの湯に塩を加え固めにゆでる。 ② ベーコンは1 cm、アスパラガスは斜め切り、パプリカは千切り、にんにく・玉ねぎは薄切りにする。 ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・唐辛子を炒める。香りが出たらベーコン・玉ねぎ・パプリカ2種・グリーンアスパラを炒めゆであがったスパゲティーを加え塩・こしょうで味付けする。
ベーコン 15 g	
グリーンアスパラ 7 g	
パプリカ 黄色 7 g	
パプリカ 赤 7 g	
玉ねぎ 30 g	
オリーブオイル 2 g	
にんにく 0.6 g	
輪切り唐辛子 0.05 g	
塩 1.2 g	
こしょう 0.05 g	