じゃがいもとブロッコリーのペンネ

調理時間	カロリー	野菜摂取量
20分	495kcal	175g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料（2人分）

ペンネ	200g
じゃがいも	2個
ブロッコリー	2房
ベーコン	3〜4枚
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
食パン（8枚切り）	1枚
オリーブ油	大さじ1
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
パルメザンチーズ	適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。鍋にじゃがいもと100cc弱の水を入れ、フタをして**中火**にかける。蒸気が上がったら**弱火**にして少し硬めに茹で、ざるに取り水気を切る。
2. ブロッコリーは小房にして少量の水で茹でる。（※【硬めの野菜を茹でる】参照）ざるにあげ、水気を切り冷ます。
3. ベーコンとにんにくは、みじん切りにする。
4. ペンネを茹でる。（※【麺を茹でる】参照）
5. 食パンは耳を落とし1cm角に切ったものをカリッを揚げる。（※【揚げる】参照）
6. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油をベーコン、にんにく、赤唐辛子を入れ、にんにくが焦げないよう**弱火**にし炒める。香りが立ってきたらじゃがいもとブロッコリーを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。茹でたペンネを入れ全体にからめる。
7. お皿に(6)を盛りつけ、パルメザンチーズをふって揚げたパンを散らす。

【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1) を**中火**にかけ、蒸気が上がりベイパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1〜2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2〜3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。

【麺を茹でる】

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、麺類を入れよくほぐす。
2. 再沸騰したら、フタをして火を止める。
3. 各商品の指定時間を目安とし、余熱で茹であげる。

【揚げる】

1. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
2. (1) に油を入れ、油の温度が上がったら材料を入れる。
3. 片面が色づく程度に揚がったら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。

Copyright (c) 2013 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.