

小松菜と豚肉のペペロンチーノ



使用する豚肉の部位で
味わいも変わります!

濃厚 ↑ 豚バラ肉
豚こま肉
あっさり ↓ 豚もも肉

レシピ
Recipe

STEP.01

小松菜は葉と茎に分け、3cmほどの長さに切る。豚肉は一口大に切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにしておく。

STEP.02

鍋に湯2リットルを沸かして塩を投入し、パスタを規定の時間より1分短い時間で茹でる。茹であがる直前に小松菜も加えてサッと茹で、ザルにあげる。(50ccの茹で汁をソースに使用。)

STEP.03

フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけて炒め、香りを出してから豚肉を入れて炒める。

STEP.04

豚肉に火が通ったら茹で汁を加えて混ぜ合わせ、パスタを和えて塩コショウで味を調えたら、出来上がり♪

vol.08 わかばグループ 2015/01/20 発行 喰楽部

材料 (2人分)

小松菜	1束
豚薄切り肉	80g
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
パスタ	180g
塩	20g
塩コショウ	適量

監修：最上 美貴子 (野菜ソムリエ)

食材のススメ



美容 心身 疲労 効果 活性 回復

豚肉

たんぱく質、ビタミンB群が多く含まれています。特に豊富なビタミンB1は、糖質の代謝に関わる栄養素で、疲労回復に効果があると考えられています。



風邪が がん 老化 予防 予防 予防

小松菜

栄養面に優れた緑黄色野菜で、β-カロテンを多く含み、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富です。皮膚や粘膜の機能を維持し、骨粗しょう症の予防、貧血の予防・改善にも効果が期待出来ます。

こんなおハガキ いただきました!



家庭菜園のニンジン写真

採用させていただいた方には わかばグループ共通商品券 500円分 を進呈いたします。

仙北市角館町 A様
素晴らしい美脚揃い!
「畑のアイドル大集合」
といった感じですね!
ありがとうございました!

皆様からのおハガキをお待ちしております!
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951
秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用するわかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の感想やご意見



肉の
わかば
グループ
WAKABA Group

「ドライエイジング（乾燥熟成）」

肉の種類・部位などに合わせた環境要素を与えることにより、
酵素の働きでタンパク質をアミノ酸に変えて熟成させる手法です。

「熟成に向く部位」

赤身の多い部位が適しています。
熟成する事により、旨み成分が増えて柔らかくなり、
熟成香が生まれます。

「熟成の環境」

肉を熟成させるには、環境を整え一定に保つ必要があります。
肉のわかばグループでは、自社の乾燥熟成・加工施設をベストな
状態に保ち、安心・安全・おいしいお肉を提供しております。

