

切り落とし肉と塩こぶパスタ

【材 料】 2人分

パスタ	200 g
豚肉又は牛肉切落とし	150 g
長ネギ	1本弱 斜め切り
ちくわ	100 g 斜め切り
塩こぶ	20 g
にんにくチューブ	3～4 cm
しょうがチューブ	3～4 cm
塩コショウ	しょうゆ 少々
オリーブオイル又は サラダオイル	大さじ 1



【作り方】

★同時にパスタをゆでていきます
(あとで炒め合わせるので表示よりも
で時間は1分弱短くします)

- ① 炒め油でにんにく、しょうがを焦がさないようにゆっくり炒める。
- ② 肉を加え更に炒める。
- ③ 肉に火が通ったら長ネギ、ちくわを入れ炒める。
- ④ ゆであがったパスタを③に入れて塩こぶ、塩コショウ、しょうゆをまぶして味を調える。

※パスタのゆで汁も入れると美味しいです。