

# 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♪

わかば  
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  
予防防  
予防防

### 小松菜

栄養面に優れた緑黄色野菜で、β-カロテンを多く  
含む、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。

