

# Rakunouya recipe



材 料(2人前)

チーマデラーパ…1/2 束

にんにく…1/2 片

赤とうがらし…1 本

オリーブ油、塩

## チーマデラーパのペペロンチーノ

**1** チーマデラーパは3～4cm 長さに切る。にんにくは横薄切りにする。赤とうがらしは種を取り除く。

**2** フライパンにオリーブ油小さじ1、にんにくを入れて火にかけ、にんにくがこんがりと色づいたら取り出す。続けてチーマデラーパ、とうがらし、塩小さじ1/4を加え、菜の花が少ししんなりするまで約3分炒める。器に盛り、にんにくを散らす。