

## 🍴 菜の花とベーコンの和風スパゲティ



### 分量 (2人分)

菜の花	1束 (200g程度)	☆しょうゆ	大さじ1 (20g程度)
スパゲティ	2束 (160g程度)	☆みりん	小さじ2 (10g程度)
ベーコン	40g	☆塩	小さじ3分の1 (2g)
バター	10g	☆だし汁	100ml
		オリーブオイル	大さじ2 (20g程度)

### 作り方

- ①菜の花を約4センチ幅に切る。ベーコンを1センチ幅に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、ベーコンを炒める。
- ③鍋にたっぷりの水を張り、塩(分量外)を入れ、沸騰させてからスパゲティを茹でる。  
茹であがり時間の1分前に菜の花を入れ、一緒に茹でる。
- ④スパゲティと菜の花をフライパンに移し、混ぜ合わせる。
- ⑤☆を入れ、強火で全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥最後にオリーブオイルを全体にかけ、完成!

エネルギー	566kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	24.0g
食物繊維	6.4g
塩分	3.0g
	(1人分)