

🍴 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) |