

🍴 菜の花とベーコンのスパゲッティ

おすすめレシピ



材料(2人前) 🔥623kcal 🕒45分

スパゲッティ	200g
塩	適量
菜の花	1/2束
ベーコン	4枚
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

※エネルギーは1人前の値です。

- 菜の花は根本を切り落とし、塩少々入れた熱湯でさっと茹でる。水気を絞って
- 1 半分に切る。にんにくは芯を除き、横に薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
 - 2 鍋に湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを茹でる。
 - 3 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、さらにベーコンを加えて炒める。
 - 4 ベーコンがカリッとしたら、菜の花を加えて中火でさっと炒め合わせる。
 - 5 茹で上げたスパゲッティを4に加えてさっと炒め合わせる。しょうゆ、塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。