

野沢菜とたけのこベーコンのスパゲティ



上手に撮ろう

～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー630kcal ■たんぱく質 17.5g ■脂質 31.5g ■食塩相当量 1.8g

材料（4人分）

- ・野沢菜漬け 300g
- ・たけのこ 300g
- ・ベーコン 120g
- ・にんにく 3かけ
- ・赤唐辛子 2本
- ・オリーブ油 大さじ6杯
- ・スパゲティ 320g
- ・塩、コショウ 少々

献立のヒント

野沢菜とたけのこベーコンのスパゲティ、ツナサラダ、クリームスープ

漬物をそのまま食べるのではなく、味付けとして使うと料理のアクセントになります。



作り方

- ① 野沢菜は水気をしぼります。野沢菜、たけのこ、ベーコンはそれぞれ長さ3cmに切ります。にんにくは薄切り、赤唐辛子は幅5mmの小口切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油と①のにんにくを入れて弱火で熱し、カリカリになるまで炒めたら、にんにくを一度取り出しておきます。
- ③ ②にベーコンを入れ、カリカリになるまで炒め、①の野沢菜、たけのこ、赤唐辛子を加えて炒めます。
- ④ スパゲティを袋の表示どおりにゆでます。
- ⑤ スパゲティの湯を切り、③のフライパンに入れ、軽く炒め合わせます。②のにんにくを戻し、塩、コショウで味を整えて出来上がりです。