

手軽に野菜が摂れる！

お手軽度



ほうれん草とベーコンのパスタ



【材料】1人分

- | | | | |
|-----------|------|-----------|--------|
| ■ 冷凍ほうれん草 | 60 g | ■ スパゲッティ | 80 g |
| ■ ベーコン | 2 枚 | ■ 顆粒コンソメ | 小さじ1/4 |
| ■ にんにく | 1 かけ | ■ 塩・黒こしょう | 少々 |
| ■ オリーブオイル | 大さじ2 | | |

【作り方】

- ①スパゲッティをたっぷりの湯で、表示時間通りにゆでる。（ゆで汁は50mlとっておく。）
- ②オリーブオイルとニンニクみじん切りをフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ③そこに1cm幅に切ったベーコンを加え、焼き色がつくまで炒める。さらに冷凍ほうれん草を加え、火が通ったらゆでたスパゲッティとゆで汁50mlを入れ、さらに炒める。
- ④顆粒コンソメを加え、塩・黒こしょうで味を調え器に盛る。