

小松菜の イタリアンソテーパスタ



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	436kcal
食塩相当量	1.9g

<2人分>



材料	数量
小松菜	100g
にんにく	3.5g
赤とうがらし	0.4g(1本)
しめじ	80g
オリーブ油	12ml(大さじ1)
ベーコン	30g
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
スパゲッティ乾	160g
水(スパゲッティを茹でる用)	1000ml
塩(スパゲッティを茹でる用)	15g



- 1 小松菜は根元を切り落とし、5cmのざく切りにする。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を抜いて輪切りにする。しめじはいしづきを除いて小房に分ける。
- 2 フライパンにオリーブ油、赤とうがらし、にんにくを入れて弱めの中火で炒める。
- 3 にんにくの香りが立ち、色づく前にベーコン、小松菜(茎→葉の順で)、しめじを加えて弱めの中火で炒める。
- 4 しんなりしたら、塩・こしょうを加えてさらに炒める。水大さじ2(分量外)を加えて炒め、水気が無くなったら火を止める。
- 5 塩を加えたお湯(a)でスパゲッティを茹で、ざるで水を切る。
- 6 ④と⑤をフライパンで和え、お皿に盛り付ける。

ポイント
お好みで仕上げに粉チーズを加えてもおいしいです。