

なばなとたけのこのこのパスタ



材料 【2人分】

なばな	100g
たけのこ	200g
ベーコン	40g
パスタ (1.7mm)	160g
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2
七味唐辛子	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 490 kcal



塩分 3.8g

1人分の野菜量 150g

作り方

- 1) なばなは3cmの長さに切る。たけのこは食べやすい大きさに切る。ベーコンは短冊切りする。
- 2) フライパンにオリーブオイルを熱し、たけのこを入れて焼き目を付ける。焼き色が付いたらしょうゆを加えて炒め、皿に移しておく。
- 3) パスタを固めに茹でる。
- 4) フライパンを熱し、ベーコンを炒め、脂が出たらなばなを入れて炒める。たけのこを加えて混ぜ、残りのしょうゆを加え、塩で味をととのえる。
- 5) 茹で上がったパスタと茹で汁100ccを加えて、全体を混ぜ合わせる。お皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子を加える。

Cooking Point

- ・お好みでニンニクを使ってもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで