

夏野菜のパスタ



<1人分の栄養価>
エネルギー 584 kcal



塩分 2.4 g

1人分の野菜量 145 g

材料 【2人分】

パスタ…………… 160g
 パプリカ（赤・黄）… 各1/2個（各70g）
 なす…………… 1本（80g）
 オクラ…………… 6本（60g）
 ベーコン（厚切り）…………… 50g
 にんにく…………… 1片（10g）
 卵…………… 2個（100g）
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 コンソメ…………… 小さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/3
 こしょう…………… 少々
 パスタのゆで汁…………… 大さじ4

作り方

- 1) パスタを固めにゆでる。
- 2) パプリカは横半分にし、8mm幅に細切り、なすは1cm幅の半月切りにする。オクラは板ずりしてサッと茹で、斜め半分に切る。ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3) フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらベーコンを加えて炒める。
- 4) パプリカ、なす、オクラ、コンソメを加えてさらに炒める。
- 5) 1) のパスタとゆで汁を加えて全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 6) 沸騰したお湯に酢（分量外）を入れ、割った生卵をそっと入れポーチドエッグを作り、盛り付けた5) の上にのせる。

Cooking Point

- ・ポーチドエッグは、おたまに卵を割り、そっとお湯の中に入れるときれいに仕上がります。



対象：子どもからお年寄りまで