



生ハムとブロッコリー、スクランブルエッグのスパゲッティ



材料(2人分)

- イタリア産 16ヶ月熟成
バルマ生ハムプロシュートクルード…4枚
生ハムはバルマのものが最上です。塩が強すぎず甘みがあってやわらかくフランスでもジャンボンドバルムと言って特別に扱われています。
- A ● ブロッコリー…60g 一口大
● ブロッコリーの軸…30g 一口大
● にんにく…2片 ● 玉ねぎ…60g くし形
● 食塩不使用バター…6g ● 塩…0.5g
- B ● 卵…2個
(ボウルに割り入れ、溶きほぐしておく)
● 食塩不使用バター…8g ● 塩…少々
- スパゲッティ…200g
- オリーブオイル…大さじ1

- ① スパゲッティ用の湯を沸かし、塩少々と油少々入れて麺をゆでます。
- ② フライパンにAの野菜、一口大に切ったブロッコリー、ブロッコリーの軸、くし形に切った玉ねぎ、にんにくを入れ、塩0.5g振りかけます。
- ③ バターを入れ、ふたをして中火にかけ野菜を炒めます。フライパンをゆすりながら加熱し、焼き色が付いてきたらひっくり返します。さらに炒めて火が通ったら火からはずしておきます。



- ④ 別のフライパン(又は③の野菜を取り出しフライパンを洗って使う)にBのバターを入れ、中火にかけバターが溶けて泡立ってきたら溶き卵2個を入れ、塩少々加えへらで軽く混ぜ、火が通ってきたら火を消します。やわらかいオムレツぐらいの感じに火を通します。
- ⑤ 麺がゆで上がったら水けを切り、オリーブオイル大さじ1加えて混ぜ③の野菜、④の卵を入れて軽く混ぜて皿に盛り付けます。上から生ハム2枚ずつちぎってのせます。



栄養量
 ・エネルギー…670kcal ・脂質…24.4g ・カルシウム…71.9mg ・食物繊維…5.6g
 ・たんぱく質…28.7g ・炭水化物…79.4g ・ビタミンB1…0.55mg ・食塩相当量…2.1g