



なすとベーコンのスパゲッティー



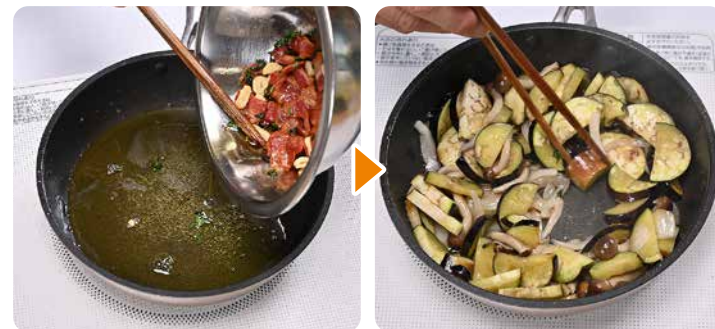
材料(2人分)

- ベーコン…3枚(60g) 1cm幅に切る
- オリーブオイル…大さじ3
- にんにくスライス…2かけ分 (好みでとうがらし1本)
- パセリみじん切り…大さじ1
- なす…2本(160g) 5mm厚の半月
- 玉ねぎ…1/2個(60g) 5mmスライス
- しめじ…1/2パック(40g) 一口大にほぐす
- 塩…3g
- スパゲッティー…200g

① フライパンにベーコンとオリーブオイルを入れ、弱火にかけます。ベーコンが色付いてきたらにんにくスライスを入れます。にんにくが色付いてきたら(焦げないように注意します。)火を消しパセリのみじん切りを加え、さっと混ぜ別のボウルに移します。



② ①の油だけをフライパンに戻し、玉ねぎ、しめじ、なすを塩3g使って炒めます。



③ スパゲッティーをゆで上げ②の野菜、①のベーコンと合わせ軽く混ぜ、皿に盛り付けます。



おすすめ食材

ツルヤプレミアム 特定JAS 熟成ベーコン



一定期間(5日間以上)熟成することで、肉本来の旨味・風味が醸し出されたおいしいベーコンです。タンクで、5日間漬込み製造しました。

栄養量
 ・エネルギー…706kcal ・脂 質…31.9g ・カルシウム…46.1mg ・食物繊維…6.1g
 ・たんぱく質…18.2g ・炭水化物…83.2g ・鉄 分…2.1mg ・食塩相当量…2.1g