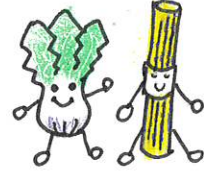


パロリと
食べられるヨ

ほうれん草とベーコンのスパゲティ



🌸 材料 2~3人分 🌸

- ・スパゲティ 200g
- ・ほうれん草 1束(180g)
- ・ベーコン 4枚(80g)
- ・にんにく 小1片(5g)
- ・オリーブオイル 適量
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 40ml
- ・こしょう 適量

🌸 作り方 🌸

- ① スパゲティをゆでる。
- ② ほうれん草は3cmぐらいに切り、さっとゆでて水気を絞る。
- ③ ベーコンは2cm幅ぐらいに切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、香りが立ったらベーコンを入れ炒め、ベーコンに火が通ったら②のほうれん草を入れさっと炒める。
- ⑥ ゆで上がったスパゲティをザルにあげ⑤に入れ、めんつゆ、こしょうを入れさっと炒め合わせたら出来上がり!