

春野菜のスパゲッティ

材料	1人分	4人分	切り方
スパゲッティ	60g	240g	短冊切り ざく切り 2cm切り 薄切り みじん切り
ベーコン	10g	40g	
むきえび	10g	40g	
白ワイン	0.5g	2g (小さじ1/2)	
むきあさり	10g	40g	
キャベツ	30g	120g (2~3枚)	
菜花	10g	40g (2~3束)	
たまねぎ	25g	100g (1個)	
にんにく	0.5g	2g	
オリーブ油	2g	8g	
食塩	1.5g	6g	
白こしょう	適量	少々	

【作り方】

- ① 菜花を茹でて冷却する。
- ② オリーブ油を熱して、にんにくを炒め、香りが出たらベーコンを入れ炒める。
- ③ ②にたまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、えび、あさりを入れ、白ワインを振って炒める。
- ④ キャベツを入れて炒め、調味料、①を入れる。
- ⑤ スパゲッティを固めにゆでる。
- ⑥ ④に⑤を入れ、混ぜ合わせる。



【栄養メモ】

- 春キャベツは、やわらかく甘みが強いのが特徴です。
- 春野菜には、老廃物を体外に排出してくれる働きがあります。