


『水菜とベーコンの和風スパゲッティ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 小川 瑞稀

 帝塚山学院大学

水菜とベーコンの和風スパゲッティ

材料（4人分）

| | |
|---------|------------|
| パスタ | 200g |
| 茹で水 | |
| 水 | 3ℓ |
| 塩 | 小さじ2 |
| 水菜 | 8株（240g） |
| 玉ねぎ | 半分（115g） |
| ベーコン | 8枚（約100g） |
| 赤パプリカ | 半分（約55g） |
| 黄パプリカ | 半分（約55g） |
| 塩こんぶ | 15g |
| 和風だし | 小さじ1（4.5g） |
| 有塩バター | 10g |
| サラダ油 | 小さじ1（4g） |
| ちりめんじゃこ | 15g |

作り方（作業時間 15分）

- ① 鍋に茹で水を入れてわかす。
- ② 沸騰した湯にパスタを入れ、袋に載っている時間通りにゆでる。
- ③ 水菜はよく洗い、3cm程度に切る
- ④ 玉ねぎとパプリカは薄く切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④を入れていためる。
- ⑥ 玉ねぎが半透明ぐらいになったら和風だしを入れる。
- ⑦ パスタの湯を切って加え、いため合わせる。
- ⑧ バターを入れ、全体にからんだら水菜を入れてさらにいためる。
- ⑨ 水菜がややしんなりしたら、塩こんぶを入れて軽く混ぜる。
※塩こんぶは最後の最後
- ⑩ お皿に盛り付けて、ちりめんじゃこをふりかける。

