

白菜の甘み、うまみ、とろり。
からだにしみる、やさしい味。



※写真は1人分です。

白菜とベーコンのワンパンスープパスタ

🕒 調理時間20分 | 1人分497kcal | 塩分2.6g

材料(2人分)

白菜…2枚(200g)
ベーコン(ブロック)…80g
スパゲティ(1.6mm)…140g
水…3カップ
A コンソメ(顆粒)…小さじ2
おろしニンニク(チューブ)…約1cm
塩…少々
オリーブオイル…大さじ2
B 粗びき黒こしょう…適量
粉チーズ…大さじ1

※スパゲティはパスタの中でも太さ1.2mm以上、2.5mm未満に細長く成形したものを指します。

下準備

- 白菜は幅2cmに切り、軸と葉に分ける。
- ベーコンは1cm角の棒状に切る。

- ① フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを加えて2分ほど炒め、焼き色がついたら白菜の軸を加えて30秒ほど炒める。
- ② 白菜の軸が少ししんなりしたらAを加え、煮立ったら弱火にし、スパゲティを加え(※フライパンが小さい場合は半分に分けてください)、30秒ほど混ぜながら加熱し、ふたをして7～8分煮る。
- ③ 白菜の葉を加えて30秒ほど煮て、塩を加えて味をととのえる。
- ④ 器に盛り、Bをふりかける。

P2-3

くらし良好×日本ハム
「ラク！ラク！ウインナーメニュー」

P4-5

#15分以内で
ちゃちゃうまレシピ

P6-7

イベントごはん
「秋の夜のよくばりおつまみ」