

チカラ

ほうれんそうの力



風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンA(β-カロテン)、高血圧やむくみを予防するカリウム、貧血予防に欠かせない鉄分などが豊富です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



「追いがっお®つゆ」でつゆボナーラ

調理時間
15分

1人分
779kcal

「追いがつお®つゆ」でつゆボナーラ

調理時間

15分

1人分

779kcal

【材料/2人前】

スパゲティ……………200g

ベーコン……………100g(厚切り)

しめじ……………1パック

ほうれんそう……………4株

オリーブオイル……………大さじ1

〈調味料〉

ミツカン 追いがつお®つゆ2倍……………

……………1/2カップ

牛乳……………1/2カップ

〈お好みで〉

粗挽き黒こしょう……………適宜

【作り方】

①ベーコン、ほうれんそうは食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを落として小房に分ける。

②鍋に湯を沸かし、スパゲティを表示通りにゆで、アルデンテ(中心に芯が残るくらい)に仕上げる。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンとしめじを炒める。

④具材に火が通ったら、ゆであがったパスタと〈調味料〉を入れて炒め合わせる。全体がなじんだら、ほうれんそうを入れてさらに炒め合わせる。

⑤〈調味料〉が適度に残る程度(フライパンを傾けた時に汁が残っている状態)になったら、完成。

※お好みで、粗挽き黒こしょうをかけてお召し上がりください。