



材料 4人分	
スパゲティ	60g
ベーコン	30g (2枚)
人参	30g (1/6本)
玉ねぎ	50g (1/4個)
しめじ	20g (1/4袋)
ほうれん草	30g (2束)
オリーブオイル	少々
しょうゆ	7g (小さじ1強)
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい長さに切る。
ほうれん草、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじを入れてよく炒める。
- ③ 火が通ったらほうれん草を加えさっと炒め、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
- ④ スパゲティを茹でて水気をきり、③に加えてさっと炒める。
- ⑤ スパゲティを皿に盛り付ける。

◎ほうれん草は茹でるよりも、電子レンジの加熱や炒める調理のほうが水溶性ビタミンの損失を減らすことができます。

◎葉の緑が濃く鮮やかで、厚みがあるものを選びましょう。
また、根の付け根部分がふっくらとしていると甘味もあり美味しいです。



◎乾燥に弱いので濡れた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。
その際、根の部分を下にして立てておくと、日持ちがよく茎が曲がりにくくなります。