

☆簡単メニュー☆

フライパンひとつで！下茹でいらず！

☆ベーコンとキャベツのクリームスパゲティー

【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

- ・ ベーコン 4枚
- ・ キャベツ 1/4個
- ・ オリーブ油 小さじ1
- ・ 牛乳 2と1/2カップ
- ・ 水 2と1/2カップ
- ・ スパゲティー(乾) 210g
- ・ コンソメ(顆粒) 小さじ1
- ・ 粉チーズ 大さじ2
- ・ 食塩 小さじ1/2

- ①ベーコン、キャベツは短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンをよく炒める。
- ③さらにキャベツを加えて炒める。
- ④牛乳、水を加え、沸騰したら半分に折ったスパゲティーを入れ、麺がくっつかないようにすぐに混ぜる
- ⑤蓋をし、時々麺をほぐしながら煮る。水分が無くなってきたら適宜水を足す。(袋の表示時間よりも5分位長めに煮ると子どもにも食べやすいです)
- ⑥コンソメ、粉チーズ、食塩で味を調える。



キャベツ以外にも玉葱、ほうれん草なども合います♪
大人はお好みで最後に黒コショウをかけるのもおすすめです。

献立例

ベーコンとキャベツのクリームスパゲティーは、
サラダ、スープと組み合わせて！