



① フライパンにオリーブオイル、にんにく、タカのツメ(種はとる)、ベーコンを入れ火を付け、にんにくの水分が飛んできたら新玉ねぎを加えざっと炒めます。

② アスパラガスを加え塩1g振り、玉ねぎがすき通るまで炒めます。

③ いかを加え全体が白くなったら火を消します。

④ ゆで上げたスパゲッティーを③に加え、コンソメ顆粒を小さじ2加えてすこし炒めます。パセリ又は大葉のみじん切りを加えて出来上がりです。



材料(2人分)

- いか…100g(正身) 1cm幅に切る
- ベーコン…1枚(15g) 1cm幅に切る
- オリーブオイル…大さじ1
- にんにく…1片(スライス)
- タカのツメ…1本(又は一味唐辛子 少々)
- 新玉ねぎ…80g(くし形)
- アスパラガス…2本(80g) 細ければ4本
- 塩…1g ●スパゲッティー…160g
- コンソメ顆粒…小さじ2
- パセリ又は大葉のみじん切り…大さじ1

(ボイルイカ、タコなども使えます)



栄養量	・エネルギー…432kcal	・脂質…10.9g	・カルシウム…40.0mg	・食物繊維…6.0g
	・たんぱく質…22.2g	・炭水化物…65.7g	・鉄分…1.7mg	・食塩相当量…2.1g