



## ベーコンとブロッコリーのスパゲッティー



### 材料(1人分)

- ベーコン…2枚(40g) 1cm幅に切る
- 玉ねぎ…1/4(60g) 5mm幅に切る
- にんにくスライス…1片
- ブロッコリー…60g  
1cmくらいの大きさに切る(すこし小さめ)  
※芯の部分もうすく切って使用する
- 塩…1g ● スパゲッティー…100g
- オリーブオイル…小さじ2
- 黒こしょう、粉チーズ…好みで

**栄養量**  
 ・エネルギー…627kcal ・脂 質…25.9g ・鉄 分…2.6mg ・食物繊維…9.7g  
 ・たんぱく質…22.2g ・炭水化物…83.6g ・ビタミンC…103.0mg ・食塩相当量…1.8g

① フライパンにベーコンを入れ弱めの中火にかけ、脂が出てくるまでゆっくり炒めます。



② ベーコンの周囲が色付いてきたら、にんにく、玉ねぎを加え、玉ねぎがすき通ってくるまで炒めます。



③ ブロッコリーを加え塩を振り、更に炒めます。脂分が少ないので焼くような感じになりますが、ブロッコリーが香ばしくなりおいしくなります。



④ スパゲッティーをゆでて、③のフライパンに加え、オリーブオイルを加えて全体をなじませ出来上がりです。



（ここではブロッコリーはすこし堅めに仕上げしていますが、やわらかい方が好みの場合は③のフライパンに水大さじ1加えてふたをしてすこし蒸らし炒めしてください。

好みで黒こしょう、粉チーズなど振ってください。



### おすすめ食材

#### ツルヤプレミアム 特色JAS 熟成ベーコン

5日間以上熟成することで、肉本来の旨味・風味を醸し出したおいしいベーコンです。低温で熟成することで、しっとりとやわらかい食感とまろやかな風味に仕上げました。

