作ってみませんかっ

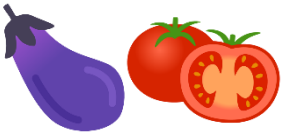
なすとトマトのスパゲティ

過去のレシピ等をﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞで紹介しています。

材料（4 人分）	
スパゲティ	320ｇ
ベーコン（短冊切り）	100ｇ
なす（角切り）	１本
トマト（角切り）	１個
たまねぎ（スライス）	中１個
ピーマン（角切り）	１個
にんにく（みじん切り）	１かけ
油	適宜
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
A ケチャップ	大さじ５
A ウスターソース	大さじ１

作り方

① スパゲティは袋の表示にしたがって茹でる。
② フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがしてきたらベーコン、たまねぎを入れて炒める。
③ なす、ピーマン、トマトを入れ、塩・こしょうを入れて、さらに炒める。
④ A で味付けする。
⑤ 茹でたスパゲティとからめる。



ひとこと Memo

旬のなすを使ったスパゲティです。

旬の野菜は、最もおいしい時期に収穫されるため、香りや旨味が豊かです。また、他の季節と比べて、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。

【１人分の栄養価】

エネルギー	３９９kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	6.4g
食塩相当量	2.5g