



玉ねぎの和ミルクパスタ



材 料 [2人分]

- スパゲティ …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- エリンギ …… 大2/3本
- ハーフベーコン …… 30g
- にんにく …… 1/2片
- オリーブ油 …… 大さじ1

- A {
- 牛乳 …… 大さじ3
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
 - こしょう …… 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 大きめの鍋に湯をわかし、スパゲティを規定時間通りゆでる。
- ② 玉ねぎはうす切り、エリンギは長さを半分にして5mm厚さ、ベーコンは1cm幅に切る。
にんにくはみじん切り。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたってきたら、玉ねぎ、エリンギ、ベーコンを加えてさらに炒める。ここにAの調味料を加え味をととのえる。
- ④ ③に①を入れ、さっとからめてお皿に盛り付ける。
※お好みで小ねぎを散らす。

1人分の栄養価等

- 320Kcal
- 塩分 1.5g