

春野菜スパゲッティ

材料 (1人分)

スパゲッティ	40 g
あすっこ	20 g
キャベツ	8 g
人参	5 g
しめじ	8 g
ベーコン	5 g
にんにく	0.3 g
塩こしょう	少々
うすくちしょうゆ	2 g
コンソメ	0.5 g
油	1 g



作り方

- ①さっとゆでたあすっこ、キャベツ、人参、しめじ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにくと、野菜、ベーコンを炒めてしょうゆ、コンソメで味をつける。
- ③ゆでたスパゲッティを②に加え、さっと炒める。