



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



ベーコンとアスパラガスのペペロンチーノ



《材料》(1人分)

スパゲティ	80g
アスパラガス	2本
ベーコン	3枚
にんにく	1片
鷹の爪	1/2本
オリーブオイル	大さじ2
塩こしょう	適量
お湯	約1L

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 767kcal
たんぱく質	: 19.0g
脂質	: 49.1g
炭水化物	: 63.2g
食物繊維	: 3.4g
食塩相当量	: 1.4g



《作り方》

- ①アスパラガスとベーコンを食べやすい大きさに切る。鷹の爪は種を取って輪切りに、にんにくはスライスする。
- ②お湯を沸かしスパゲティを茹でる。その際、ゆで汁を大さじ2とっておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、ベーコン、鷹の爪を入れ炒める。
- ④スパゲティのゆで汁を加え、アスパラガスも一緒に炒める。
- ⑤茹で上がったスパゲティをフライパンに入れよく混ぜる。塩こしょうで味を調べて完成。

旬の野菜のアスパラガスを取り入れた
簡単美味しいスパゲティです！

辛さが苦手な方は鷹の爪を最後に炒めると辛さが和らぎますよ！