

【マスカルポーネのトマトスパゲッティ】

材料 (4人分)

スパゲッティ	320 g
ベーコン	160 g
ニンニク	2 片
オリーブオイル	大さじ 1
カットトマト缶	1 缶
ほうれん草	1 束
トマト	2 個
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
コンソメ	小さじ 1
ケチャップ	大さじ 2
マスカルポーネ	160 g
イタリアンパセリ	適量



作り方

- ① ベーコンは短冊切りにする。ほうれん草は 1 分ほど塩茹でし、冷水にとり、5 センチ程度の長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。ニンニクの香りが出てきたらベーコンを加えてさらに炒める。
- ③ ②にトマト缶を加えて中火で煮込む。コンソメ、ケチャップを入れて味をつける。
- ④ 別鍋に湯を沸かし、適量の塩を加えてスパゲッティを茹でる。
- ⑤ ③に角切りにしたトマト、塩・こしょうを加える。少し火を通したら、ほうれん草とスパゲッティをソースに絡め、器に盛る。
- ⑥ マスカルポーネとイタリアンパセリを上にとッピングし、マスカルポーネをスパゲッティに絡めながら頂く。

エネルギー670kcal 蛋白質 19.9g 塩分 2.5 g