



ベーコンとキャベツのスープパスタ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

・スパゲッティ	1/2袋(150g)	1袋(300g)
・凍 ベーコン	1パック(40g)	1パック(80g)
・キャベツ	100g	180g
・舞茸	1/2パック(50g)	1パック(100g)

【家庭で用意】

「・水	450ml	900ml
A・コンソメ顆粒	小さじ2	小さじ4
・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(407g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 400kcal 蛋 14.0g 脂 11.0g 炭 61.4g 塩 2.3g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
スパゲッティ	●							
ベーコン		●	●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

ベーコンは解凍します。Aは混ぜ合わせます。

- ① ベーコンは短冊切り、舞茸はほぐします。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、ベーコンを炒めます。
- ③ キャベツ、舞茸も加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて中火で沸かします。
- ④ スパゲッティを加えてほぐしたら、蓋をして中火で約4分加熱します。時折混ぜながら様子を見ます。
- ⑤ スパゲッティに火が通ったら、塩・こしょうで味を調えます。器に盛り付け残ったスープを注いでできあがり。