

《主食》カラフルスパゲティー



野菜をたくさん使ったスパゲティーです。お好みの野菜やきのこでどうぞ。

▶材料（4人分）

スパゲティー	360g（4束）
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	3～4枚
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	1こ
エリンギ	1～2本
アスパラガス	5本
赤ピーマン	大1/2～1こ
黄ピーマン	大1/2～1こ
白ワイン	大さじ1
粉末コンソメ	8g
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ2と1/2

▶作り方

- ① ベーコンは短冊切り、にんにくはすりおろす。玉ねぎはスライス、エリンギは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ② アスパラガスは斜め切りにしてかためにゆでておく。
- ③ オリーブオイルでにんにく、ベーコン、玉ねぎ、エリンギの順に炒める。
- ④ 同時進行でスパゲティーをかためにゆでる。
- ⑤ ③に調味料とピーマンを加える。
- ⑥ ゆであがったスパゲティーと②を、⑤に加えて混ぜ、味をみて塩、こしょうで味をととのえる。