

美味し♪
レシピ

ビタミンたっぷり、「菜の花 pasta」

春を代表する食材「**菜の花**」。様々な栄養を持つ緑黄色野菜で、特にビタミンCの含有量はトップクラスとされています。和え物、おひたしが定番ですが、今回はパスタと合わせていただきます。



★ 手順 ★

材料(2人分目安)

- 菜の花…1束
 - パスタ…200g
 - ベーコン…4～6枚
 - にんにく…1かけ
- ※調味料は塩・黒胡椒・醤油などお好みで用意。

作り方

1. 塩を加えたお湯で菜の花をサッと茹で、水にさらした後、3cm程度に切ります。
※茎からお湯に入れ、少しづつ全体を入れます。
2. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、ベーコン、菜の花を炒めます。
※菜の花は、しおれやすいので、炒めすぎに注意。
3. 好みの硬さに茹でたパスタを加え、調味料で味を調えたら出来上がり。