

1/7 (木) 春の七草 スープスパゲティ (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- スパゲティ：160g
- 塩（茹で汁用）：適量
- 七草：1パック
- ベーコン（ブロック）：50g
- 水菜：1/4株
- にんにく：1かけ
- 赤唐辛子：1本
- オリーブオイル：大さじ2
- A { 水：300ml
- 顆粒だしの素：小さじ1/2
- 濃口醤油：小さじ1
- (仕上げ)
- 黒こしょう：少々

- ① 七草パックのすずな（蕪）とすずしろ（大根）は葉を2～3cm長さに切り、根は薄切りにする。残りの七草と水菜は2～3cm長さに切る。ベーコンは5mm幅の短冊切りにし、にんにくはみじん切りにして、赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲティを袋の表示通りの塩と時間で茹でる。
- ③ フライパンに①のにんにくとオリーブオイルを入れて火にかけて、中火で炒めて、香りが立ってきたら、①のベーコン、すずな（蕪）とすずしろ（大根）の根の部分、赤唐辛子を入れて軽く炒める。
- ④ ③のフライパンに、Aを加えて軽く煮込む。
- ⑤ 具材に火が入ったら、④のフライパンに、②のスパゲティを入れて、同時に①の葉物を全部入れて、30秒ほど絡めて、火を止める。
- ⑥ 器に⑤のスパゲティを盛り、上から具やスープをかけて、お好みで黒こしょうをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。