

ベーコンとアボカドのスパゲッティー



材料2人前

◆ブロックベーコン	80g	
◆アボカド	1/2個	
◆タマネギ	1/4個	
◆ニンニク	2片	
◆スパゲッティー	160g	
◆オリーブオイル	大さじ2	
◆塩・コショウ	適量	
パルメザンチーズ・粗挽きコショウ	お好み	
所要時間	エネルギー	塩分
約40分	600kcal/1人	1.5g/1人

作り方

1	ニンニクはみじん切りに、タマネギは薄切りにしておく。	7	香りが立ってきたら、タマネギを加えて、透明になるまで炒める。
2	ベーコン・アボカドは適当な大きさに切っておく。	8	3のベーコンとアボカドを加え、さっと炒めたあと、5のスパゲッティーを加えて和える。水分が足りない場合は、ゆで汁を加える。
3	熱したフライパンでベーコンを表面がカリッとするまで炒め、取り出しておく。	9	塩・コショウで味を調べ、皿に盛りつける。お好みでパルメザンチーズと粗挽きコショウをかける。
4	たっぷりのお湯に塩大さじ1を加え、スパゲッティーをパッケージの表記時間より1分短くゆでる。	10	
5	スパゲッティーとお玉2杯分のゆで汁を別々の器に取り出しておく。	11	
6	オリーブオイルをフライパンにひきニンニクを炒める。	12	