



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑥

リボンズハウス通信 Vol.6(2012年10月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●しょうがパスタ●●●

【材料】 4人分

スパゲティ	160g
ベーコン	80g (7ミリ角の棒状に切る)
しょうが	50g (すりおろす)
水菜	3株 (長さ4~5センチに切る)
塩	適量
エクストラバージン オリーブオイル	適量



しょうがの風味と
辛みをお楽しみ
ください

【作り方】

1. 大きめの鍋でパスタをゆでる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。しょうがを加えさらに炒め、スパゲティのゆで汁約400mlを加える。
3. 少し固めにゆでたスパゲティと水菜を2に加え、塩で味をととのえる。
様子を見ながらゆで汁を加え、少し水分が残るくらいの汁気に仕上げる。