



## じゃこと小松菜のスパゲティ

ちりめんじゃこと小松菜の入ったカルシウムたっぷりのスパゲティです。



### 材料(4人分)

スパゲティ	360g	ゆでる	
ベーコン	180g	短冊に切る	
小松菜	180g	2cmの長さに切る	
にんじん	120g	せん切り	
たまねぎ	300g	うす切り	
にんにく	1かけ	みじん切り	
ちくわ	60g	半月切り	
ちりめんじゃこ	24g		
しょうゆ	大さじ2と1/2	料理酒	大さじ1/2
油	大さじ1	塩	こしょう 少々

### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、にんにく・ベーコンを炒める。
- ② にんじん・たまねぎを炒め、軽く塩・こしょうをふる。
- ③ ちくわ・小松菜を入れ、柔らかくなるまで炒める。
- ④ しょうゆ・料理酒・塩・こしょうで調味し、ちりめんじゃこ・ゆでたスパゲティを入れて仕上げる。

