

管エネレシビ 『フライパン一つで*キャベツとベーコンのパスタ』

材料(1人分)

パスタ	80g
ベーコン	1枚
キャベツ	1~2枚
ニンニクチューブ	2cm
*水	1カップ
*塩	約2g
白ワイン	小さじ1強
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1



作り方

- ① パスタは手で半分の長さに折る。ベーコンは3cm位に切る。キャベツは芯を取りざく切り。
- ② フライパンにオリーブオイル・ニンニクを入れ火にかけて、香りが立ったらベーコンとキャベツを加えて軽く炒める。
- ③ ②に*を入れ沸騰したらパスタを加えほぐしながら混ぜ、蓋をする。吹きこぼれないように弱火で8分蒸し煮にする。
- ④ 蓋を取り中火にし、よくほぐす。白ワインを加え水分を飛ばしながらパスタが柔らかくなるまでよく混ぜながら煮る。
- ⑤ オリーブオイル大さじ1弱(分量外)をからめ、塩・コショウで味を整え、器に盛って出来上がり!