

<春の七草パスタ> ~2人分~

(1食: 480kcal 塩分 2.3g)

材料	目安量
・七草セット	1パック
・ベーコン	3~4枚
・しめじ	小1/2株
・パスタ	200g (5分茹のもの)
☆ニンニク	1/2片
☆鷹の爪	少々
・オリーブオイル	小さじ2
・塩	小さじ1/6(1g)
・醤油	小さじ1

- ① 七草のカブと大根は薄切りに、他は 3センチ程度のざく切りに。
- ② フライパンに小さじ1のオリーブオイルと☆を入れ、弱火でじっくり香りを出し、ベーコン&しめじ→薄切りしたカブ・大根を加え軽く加熱し、塩・胡椒で味を整える。
- ③ 塩ゆでしたパスタを②に加え、小さじ1のオリーブオイル+七草と手早く合わせる。
- ④ 火を止めてからしょう油を手早く回しいれ出来上がり。

