

# ケールとベーコンのパスタ

～ ケールの苦みが、ベーコンの旨みによく合います ～



1人分 450kcal  
塩分 1.4g  
(茹で汁の吸塩率は1%で計算)

## 材 料 (4人分)

スパゲティ	320g
ケール	4枚(80g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
にんにく	1かけ
ベーコン(スライス)	4枚(70g)
オリーブ油	大さじ2
塩	ふたつまみ
こしょう(黒)	少量
粉チーズ	適量

## 作り方

- ① スパゲティは、たっぷりの湯で茹でる。
- ② ケールは洗って1センチ幅に切る。  
玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。  
ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、玉ねぎとベーコンを加えて炒める。  
①の茹で汁を適量加え、なじませる。
- ④ ケールと茹であがったスパゲティを入れてからめ、塩、こしょうで味をととのえる。  
皿に盛りつけ、粉チーズをかける。