



『はなっこりーのスパゲッティ』

周南市産“はなっこりー”を使用しています。

ほんのり甘みがあり、くせのないはなっこりーをにんにく風味でおいしく召し上がれる一品です。

【材料】(2人分)

はなっこりー……………100g	赤唐辛子……………1本	黒こしょう……………少々
スパゲッティ……………140g	白ワイン……………大さじ2	塩……………0.5g
ベーコン……………30g	粉チーズ……………大さじ2	
にんにく……………5g	オリーブオイル・大さじ1.5	

※パスタを茹でる際は、0.7%の塩水(水 2500mlに塩 18g)

【1人分の栄養価】

エネルギー:536kcal	たんぱく質:21.6g	脂質:27.1g	炭水化物:56.6g
カルシウム:186mg	食塩相当量:1.5g		

【作り方】

- ①はなっこりーは3~4cmの長さに切り、花先と茎に分けておきます。
にんにくは包丁で潰し、ベーコンは5mm幅に切ります。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、スパゲッティをかためにゆでます。はなっこりーの茎は麺茹で上がりの5分前、花先は1分前に入れます。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れます。にんにくがこんがり色づいたらベーコンを炒めます。ベーコンがカリッとしたらワインを加え、②の茹汁30mlを加えて混ぜます。
- ④スパゲッティと湯切りしたはなっこりーを③に加える。器に盛り、黒こしょうと粉チーズをふります。

