



## 肉野菜炒めスパゲッティ

これぞ男飯！ガツンとうまいスタミナ系スパゲティ 余った野菜で作る、お手軽＆栄養満点のがつつりスパゲティ。炒めるだけで旨みたっぷり、シンプルなのに満足感◎！

## 使用商品

#8 スパゲッティ・リストランテ 1.75mm 500g

(2人分)

- ・スパゲッティ 200g
- ・キャベツ（一口サイズ） 1/4個
- ・もやし 1袋
- ・豚バラ肉 100 g
- ・にんじん（薄切り） 1/2本
- ・にんにく（みじん） 1片
- ・だし醤油 20ml
- ・バター 5g

材  
料

- ・塩こしょう 適量
- ・オリーブオイル 適量

手  
順

- ①水に対して1%の塩を加えたお湯で、スパゲティは表示より1分多くゆで、オイルをかけ10分ほど置く
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを香りが出るまで炒める
- ③豚バラ肉を加え少し焼き目がつくまで炒める
- ④にんじん、キャベツを加え火が通ってきたら、ゆで上げたスパゲティを入れ、全体を絡めながら炒める
- ⑤もやしを加えてさっと炒め合わせる
- ⑥最後にだし醤油、バター、塩こしょうで味を調える