



696Kcal. 塩分2.9g(1人分)、調理時間20分

<材料> 2人分

スパゲッティ	160g
ベーコン	80g
なま麩	1/4本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
赤唐辛子(種を取り輪切)	1本分
オリーブ油	大さじ2
トマトソース	140cc
塩、こしょう	少々
パルミジャーノチーズ	
パセリみじん切り	

<作り方>

1. スパゲッティは沸騰した湯に塩を加え茹で始める。
2. ベーコン、なま麩は5mm角に、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油と赤トウガラシ、にんにくを入れ炒め、香りが出たら、ベーコン、玉ねぎとトマトソースを加えさらに炒め塩コショウで味を整える。
4. 1.の水気を取り3.に入れ、手早く絡め器に盛り、パルミジャーノチーズとパセリをふる。