

キャベツとベーコンのパスタ♡

■材料

スパゲッティ

キャベツ

ベーコン

(出来れば厚切りのもの)

和の玄米オイル

醤油・にんにく



■作り方

1. お湯が沸騰したら塩を適宜入れ、スパゲッティをゆでる。
2. フライパンで、玄米オイルを少々とニンニクのみじん切りをいれ、角切りにしたベーコンをさっと炒める。
3. スパゲッティに少し芯がある程度になったら、ざく切りにしたキャベツを入れる。
4. 1分くらいしたら、スパゲッティとキャベツをざるに上げた後、2に入れ、醤油・「和の玄米オイル」を入れて混ぜ合わせる。

*醤油を入れた後、火を止め、最後に「和の玄米オイル」を回し入れるのがポイント。
オリーブオイルよりさらっとしているので、油分をあまり感じません。