

アスパラガスの ペペロンチーノ

アスパラガスのレシピ



あっさりピリ辛アスパラガスの
おいしさが引き立つ

材料(2人分)

アスパラガス5~6本	ニンニク……………1片
パスタ……………100g	オリーブオイル…適量
卵……………1個	塩・こしょう…適量
ベーコン……………4枚	トウガラシ……………1本

下ごしらえ

- 盛り付け用のボーチドエッグを作っておく。
- ベーコンを食べやすい大きさに切り、ニンニクをスライスする。アスパラは縦に3mmくらいの幅にスライスする。

作り方

- ① 熱湯にひとつかみの塩、オリーブオイル、パスタを加え、表示時間ゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニク、トウガラシ、ベーコンを入れて中火にかける。
- ③ ニンニクとベーコンに火が通ったら、アスパラガスを入れて炒める。
- ④ アスパラガスに軽く火が通ったらパスタを入れて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 盛り付けの最後にボーチドエッグをのせる。

ポイント

<簡単なボーチドエッグの作り方>
卵を小さな容器に割り入れ、卵がかぶるくらい水を入れます。電子レンジに500Wで1分ほど加熱して出来上がり♪