

丸ごと食べるブロッコリーのクリームスパゲッティ



材料（4人前）

ブロッコリー … 1ヶ
タマネギ … 1ヶ
スライスベーコン … 4枚
にんにくチューブ … 適量
生クリーム … 300cc
粉チーズ … 30cc
ケチャップ … 100g
オリーブオイルピュア … 30cc
塩・コショウ … 適量
パスタ（スパゲッティ） … 300g

作り方



1. ブロッコリーは葉の部分こそぎ落とし、茎の部分は細めのせん切りにする。



2. タマネギとベーコンもカットしておく。



3. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて香りを出す。



4. ベーコンとタマネギを弱火でじっくりソテーする。



5. 生クリームとケチャップを入れ煮詰める。



6. パスタの茹で上がり2分前にブロッコリーを入れ、1分間一緒に茹でる。



7. 茹で上がり1分前にフライパンに入れて、ソースを吸わせる。



8. 塩・コショウで味を調え、仕上げに粉チーズをふりかける。

いしかわを食べよう!
JAグループ石川プレゼンツ

石川の鉄人が教える

