Eggplant, Bacon, & Spinach　　Quick Cuisine!
なす、ベーコン、ほうれん草のパスタ
ジャッキー・アレンのオリジナル・レシピをお楽しみ下さい。

Ingredients :　【材料】

スパゲティー　１箱(340g)
オリーブオイル　大さじ２と1/2（分けておく）
ベーコン　６枚、(半分に切っておく)
なす　大１本（一口大に切っておく）
にんにく　みじん切り　大さじ２
ほうれん草　１わ　洗ってきざんでおく）
（お好みで）ドライ・オニオン･フレーク　小さじ 1/2
バジル（乾燥）　小さじ１
オレガノ（乾燥）小さじ１
お好みで）赤唐辛子・フレーク　少々
黒こしょう・塩　　少々

Directions:【作り方】

1. 大きめの鍋に湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。アルデンテになるように、湯で時間についてはパッケージの表示をチェックしてね。

2. フライパンを中火にかけ、オリーブオイル大さじ１をあたためる。ベーコンを少しやわらかいけど色がつくまで炒める。にんにくを加え約１分ソテーする。

3. なすを加え、オリーブオイルの残りをふりかける。火が通るまで約３～４分加熱する。

4. ほうれん草を加えて、一緒に炒める。バジル、オレガノ、しお、コショウ（お好みでとうがらし）を加えてよくトスしながら混ぜる。　最後にパスタを加えて具をからめる。
お皿に移し、お好みでパルメザンチーズを少しふりかけて出来上がり♪。

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.

Allen International Inc.
Transforming vision into reality

夢を現実に　アレン・インターナショナル　http://www.jackieallen.jp

レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。