

フロッキーのスパゲッティ

やわらかく茹でほろほろの食感が👍

紫色は甘い証拠



寒さにあたるとうれしく紫色になる



材料(2人分)

フロッキー	200g
スパゲッティ	160g
にんにく	1片
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ2
こしょう	少々



作り方

- ① フロッキーのつぼみは小房に分ける。軸は皮をむき、薄切りにする。にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を2ℓ沸かし、塩小さじ4(分量外)を入れてフロッキーを茹で、時間差でスパゲッティも茹でる。(フロッキーは10分、スパゲッティは袋の表示より1分短くなるように)
- ③ 茹でている間にフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを炒め、香りが出てきたらスパゲッティの茹で汁 100 mlを加える。
- ④ ②をザルに上げて③に加え、フロッキーをつぶしながら混ぜる。こしょうをふる。