

神保シェフが、
日立市・茨城県内の食材を使って、
オリジナルの**イタリア料理**を創作!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと

いばらき

茨城をたべよう

SEASON 6



HATAKE CAFE
総料理長

じんぼ よしなが

神保 佳永

ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



ほうれん草とベーコンの クリームソーススパゲッティ



作り方

- ① ベーコンを5mm幅の短冊に切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクをゆっくり炒めます。①を加え1分ほど炒めたら中火にし、タマネギを入れて炒めます。タマネギがしんなりしたら、椎茸を加え炒めます。白ワインを入れ弱火でしっかり蒸気まてアルコール分を飛ばしたら、生クリーム、無塩バターを加えます。
- ③ 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲッティを6分茹でます。ほうれん草を3等分に切り、スパゲッティの茹で上げ2分前にほうれん草を加えて一緒に茹でます。茹で上がったら、ざるにあげ湯切りします。
- ④ ②を中火にし、③を加えてソースを絡めたら、茹で汁、オリーブオイル、塩を少々加え、味を調えます
- ⑤ 皿に盛り、パルミジャーノチーズをふりかけ、黒コショウを少々、オリーブオイルをかけて完成!

材料【2人前】

ほうれん草	… 100g	白ワイン	… 40cc
オリーブオイル	… 30cc	タマネギ(みじん切り)	… 1/4個
ベーコン	… 50g	塩	… 少々
生クリーム	… 200cc	ニンニク(みじん切り)	… 1片
スパゲッティ	… 140g	コショウ	… 適量
無塩バター	… 5g	パルミジャーノチーズ	… 適量
椎茸(みじん切り)	… 2個		



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
☎ 0120-816-454

フレッコール

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)

ご視聴はこちら



You Tube

ケーブルテレビ JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00~/23:00~他