



ケーブルテレビ  
ジェイウェイ  
JWAYでオンエア!

神保シェフが、  
茨城県産の食材を使って  
オリジナルのレシピを紹介!!

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 9



材料(2人前)

|             |      |         |       |
|-------------|------|---------|-------|
| 白菜          | 1/4株 | 無塩バター   | 15g   |
| ほうれん草       | 2株   | 生クリーム   | 200ml |
| ツナ          | 1缶   | 白ワイン    | 50ml  |
| スパゲッティ      | 140g | オリーブオイル | 大さじ1  |
| バルメサンチーズ    | 大さじ3 | 塩       | 少々    |
| ニンニク(みじん切り) | 1/2片 | 黒コショウ   | 少々    |



## 白菜とほうれん草の クリームソーススパゲッティ

### 作り方

- 白菜を食べやすい大きさに切り、ほうれん草は4等分に切る。
- フライパンを強火にかけ、白菜を乾煎りする。
- オリーブオイル・ニンニク・ツナを加えて炒め合わせる。
- 白ワインを入れアルコールをとばしたら、生クリーム・無塩バター・塩を加えて弱火で煮詰める。
- 茹でたスパゲッティとほうれん草をクリームソースに絡める。
- 皿に盛り付け、バルメサンチーズ・黒コショウ、オリーブオイルを回しかけたら完成!



ご視聴はこちら

JINBO  
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永



テレビ

JWAY 11chで  
絶賛放送中!!



インターネット

You Tube

ケーブルテレビ  
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ  
0120-816-454

〒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)