

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

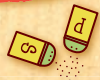
じんぼ  
神保シェフと

いばらき

# 茨城をたべよう

SEASON 6

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、ざるにおげ湯切りします。
- 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		



HATAKE CAFE  
総料理長

じんぼ よしなが

神保 佳永

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

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)