

# つくってみませんか？

ひじきとパスタ、意外と合います (^\_^)



## <ひじきスパゲッティ>

### 材料(4人分)

スパゲッティ	…	180g
オリーブ油	…	小さじ1
鶏むね皮なし小間	…	120g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ2
塩(肉にまぶしておく)	…	少々(0.5g)
ひじき(もどす)	…	15g
にんじん(細切り)	…	80g
ピーマン(細切り)	…	1こ
油揚げ(横1本1cm幅)	…	2枚
さつまあげ(短冊5mm)	…	80g
○さとう	…	大さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
○みりん	…	大さじ1/2
○食塩	…	少々(0.5g)
○こしょう	…	少々
油	…	小さじ1

### 作り方

- ① パスタは表示の時間ゆでて、オリーブ油をまぶしておく
- ② 油を熱し、人参を炒め、さつまあげ、油揚げ、ひじきを炒め、だし汁と○の調味量を入れて煮る。ピーマンを入れる。
- ③ ①のスパゲッティを入れて混ぜてできあがり。



だし汁

… 80cc

