

ひじきのスパゲティ

○材料（4人分）

・スパゲティ	200g	・しめじ	1/2パック（50g）
・食塩（ゆで汁用）	ひとつまみ	・えのき	1/2パック（50g）
・鶏もも	170g	・いんげん	4本（28g）
・サラダ油	大さじ1		
・乾燥ひじき	6g	・うすくちしょうゆ	大さじ1
・油揚げ	1枚（30g）	・こいくちしょうゆ	大さじ1
・人参	6cm（60g）	・三温糖	大さじ1
・玉ねぎ	1/3個（80g）	・水	100cc

○作り方 ※家庭用にアレンジしています。

- ① 乾燥ひじきを軽く洗って汚れを落とし、多めの水で戻す。
- ② 鶏もも肉は細かく切る。油揚げ、人参、玉ねぎは千切りにする。
しめじとえのきは石づきをとって、4cmの長さに切る。
- ③ いんげんをさっとゆでて、ななめに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。
- ⑤ ③に水で戻したひじき、油揚げ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのきを加えてよく炒める。
- ⑥ ④に水を加えて煮る。
- ⑦ 具材が軟らかく煮えたら、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、三温糖で味をつける。
- ⑧ スパゲティをゆでる。
- ⑨ ゆでたスパゲティと具材と③のいんげんを混ぜあわせる。



【献立】

ひじきのスパゲティ アーモンドサラダ
ミルククレセントロール 牛乳

ひじきには、「鉄」だけでなく、歯や骨を作ってくれる「カルシウム」やおなかの掃除をしてくれる「食物繊維」というように私たちの体にうれしい栄養がつまっています。煮物のイメージが強いひじきですが、今回はスパゲティにして提供しました。

