

ひじきスパゲティ

1人分：エネルギー171kcal 脂質5.7g
塩分0.7g たんぱく質7.1g

【材料】 子ども6人分

スパゲティ	150g
サラダ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	適宜
鶏もも肉（こまかく切る）	60g
ベーコン（スライス）	50g
玉ねぎ（せん切り）	中1/2個
にんじん（せん切り）	中1/3本
ほんしめじ	60g
乾燥ひじき	5g（大さじ1程度）
だし汁	270cc
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強～



【作り方】

- ① 乾燥ひじきは軽く洗って汚れを落とし、多めの水で戻す。
- ② スパゲティを茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて、にんにくを炒める。
- ④ ③の鍋に鶏肉、ベーコンを加えて炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ、にんじん、戻したひじき、しめじを加えてよく炒める。
- ⑥ だし汁を加えて煮る。
- ⑦ 具材が軟らかく煮えたら、酒、みりん、しょうゆ、塩で味を調べ、茹でたスパゲティを入れて具材とからめる。

