

ひじきスパゲッティ



材料【4～5人分】

スパゲッティ	300g	サラダ油	適量
干しひじき	10g	砂糖	大さじ1
ベーコン	150g	淡口醤油	大さじ3
平天	2枚	塩	少々
玉ねぎ	中1個	こしょう	少々
人參	中1/2本		
とうもろこし	1缶		
しめじ	1/2房		

～作り方～

- ① スパゲッティは硬めに茹でておく。
- ② ベーコン、平天は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはスライス、人參は千切りにしておく。
- ③ ひじきは水かぬるま湯で戻しておく。
- ④ とうもろこしは水気を切っておく。
- ⑤ しめじは石突きを切り落とし、小房に分けておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人參、平天、しめじ、ひじき、とうもろこしの順に入れ、調味料Aを加えよく炒める。
- ⑦ ⑥に①を加えてさらに炒め、味を調べて仕上げる。



ひじきは、暖かい海に育つ海藻です。

ミネラルやビタミン類を豊富に含み、油分の多い食材と一緒に摂ることで、ビタミンなどの吸収率が高まります。