



だいとう
キラキラ大東 

ひじきの
ペロン
チーノ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・スパゲティ…80g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・にんにく(みじん切り)……2かけ
- ・ベーコン(千切り)……30g
- ・たまねぎ(スライス)…2分の1個
- ・にんじん(千切り)……2分の1本
- ・キャベツ(ざく切り)……2枚
- ・塩……小さじ1半
- ・こしょう……少々
- ・赤唐辛子(輪切り)…お好み
- ・干しひじき…12g
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ……小さじ半分
- ・みりん…小さじ1
- ・かつお顆粒だし……少々

つく かた
【作り方】

- ①ひじきは、調味料で下煮して、粗熱をとっておく。
- ②にんにく、唐辛子を弱火で炒めて香りを出す。
- ③調味料を加え、味を整える。
- ④スパゲティを固めにゆでる。
- ⑤④のスパゲティに3回の具を加えて混ぜ合わせる。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：428キロカロリー

たんぱく質：14.0グラム

脂肪：7.4グラム

塩分：1.5グラム