主菜－麺類 g-15

ひじきスパゲティ

材　料	分量(g)
スパゲティ	30.00
鶏もも肉	28.00
ひじき	1.20
油揚げ	3.00
さつま揚げ	8.00
にんじん	12.00
たまねぎ	15.00
ぶなしめじ	15.00
えのきたけ	10.00
ほうれんそう	7.00
しょうゆ(淡口)	6.50
上白糖	1.00
サラダ油	1.00

エネルギー(kcal)	227
たんぱく質(g)	11.7
脂質(g)	7
カルシウム(mg)	48
鉄(mg)	1.8
VA(μg)	248
VB(mg)	0.14
VB2(mg)	0.15
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	3

作り方

① ひじきは戻しておく。油揚げはせん切りにし，油抜きする。にんじんは短冊切りにし，たまねぎはくし形に切る。ほうれんそうは2cm位に切り，茹でておく。きのこは石づきをとり，ほぐす。さつま揚げは短冊切りにする。

② 油で鶏肉，にんじん･たまねぎ，きのこ･ひじきの順に炒めていく。スパゲティを茹でる。

③ 調味する。

④ ③にスパゲティとほうれん草を混ぜ合わせる。

☆ スパゲティは少し芯がある程度に茹でる。

MEMO