

ダイニングメニュー

じゃこが香ばしく昆布茶でうまみをプラス

じゃことトマトの和風パスタ



■材料〈4人分〉

スパゲティ	320g
ちりめんじゃこ	50g
にんにく	1片
たまねぎ	1/2個
ミニトマト	12個
かいわれ大根	1パック
ごま油	大さじ2~3
昆布茶	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
白ごま	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①ミニトマトはヘタを取り2等分に、たまねぎは千切りにする。
- ②かいわれ大根は3等分に切り、水にさらしておく。
- ③スパゲティは塩の入った熱湯でゆでる。
- ④フライパンにごま油・つぶしたにんにくを熱し、香りが出たらちりめんじゃこ・①のたまねぎを炒め、しんなりしたら③を入れて和える。
- ⑤④に昆布茶・③のゆで汁(少量)を加えて馴染んだら、しょうゆを回し入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥⑤に①のミニトマトを加えてざっと和え、皿に盛りつけ、②・白ごまのをせる。



普通のトマトに代えてもおいしく召し上がれます。大葉などの香りの野菜を加えてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:441kcal

