



# きざみのりと大葉が香る 和風スパゲッティ



【できあがり 90g】

エネルギー 116kcal 塩分 0.6g  
たんぱく質 6.3g 脂質 2.5g

## 材料 4人分

(1人分g)

スパゲッティ	70g	(17)
ツナ	50g	(12)
たまねぎ	2/3個	(35)
しめじ	30g	(8)
水菜	20g	(5)
大葉	6枚	(6)
にんにく	少々	(0.2)
オリーブ油	小さじ1/2	(0.5)
★塩	小さじ1/5	(0.28)
★こしょう	少々	(0.01)
★しょうゆ	小さじ2/3	(1)
★みりん	小さじ1/3	(0.5)
★洋風だし	小さじ1/2	(0.3)
きざみのり	少々	(1)

## ワンポイント

大葉は、鮮やかな色とさわやかな香りが残るように、最後に加えます。

主食(1人分)は、このレシピの4~6人分で作ることができます。



## 作り方

- ① 材料を切る。  
・たまねぎ…5mm幅  
・しめじ…細かくほぐす  
・水菜…1cm幅  
・大葉…千切り  
・にんにく…みじん切り
- ② スパゲッティを規定の時間より1分ほど短くゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、たまねぎ・しめじを加えて炒める。
- ④ 油をきったツナと②を加え、★で味付けし、水菜・大葉を加えてさっと炒める。
- ⑤ 仕上げに、きざみのりをかける。