



なかにま

7/22 (木) ひじきの和風スパゲティ (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

パスタ (スパゲッティ) : 100g

水 : 1000ml

塩 : 10g

A { にんにく : 1かけ

A { オリーブオイル : 大さじ1

B { ベーコン(ブロック) : 50g

B { アスパラガス(細) : 2本(30g)

B { ミニトマト(大) : 2個

B { 中嶋屋本店「芽ひじき」 : 5g

パスタのゆで汁 : 50ml

濃口醤油 : 小さじ2

塩こしょう : 適量

(お好みで)

黒こしょう・柚子こしょう : 適量

- ① 鍋に湯を沸かして塩を加え、パスタを袋の表示時間より1分短く茹でる。
- ② にんにくは薄切りにし、ベーコンは1cm角の拍子木切りにする。ミニトマトは6等分のくし切りにして、アスパラガスは斜め切りにする。
- ③ 芽ひじきはサッと水にくぐらせて、ザルに上げておく。(5~6分くらいで戻る)
- ④ フライパンにAを入れてから中火弱の火にかけ、香りが立ってきたら、Bを加えて中火でサッと炒める。
- ⑤ ④のフライパンに①のパスタとパスタのゆで汁を加え、具と合わせて、濃口醤油をサッと回し入れて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤を器に盛って、お好みで黒こしょう・柚子こしょうを加えていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。