

☆ツナとわかめのスパゲティ☆

旬の時期は
2月~3月



材料を (1人分)	
スパゲティ	40 g
シーチキン	10 g
生わかめ	5 g
玉葱	30 g
人参	15 g
えのき	15 g
醤油	8 g
塩・こしょう	少々
油	2 g

(作り方)

- ① わかめは水洗いして、細かく刻む。
玉葱・人参は千切りにし、えのきは細かく刻む。
- ② フライパンに油を熱し、玉葱・人参・えのきを炒める。シーチキンとわかめを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ スパゲティが茹がいたらフライパンに加え、醤油と塩・こしょうで味をととのえる。

