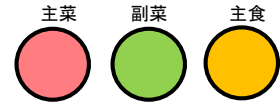


食健は、食事からあなたの健康を応援します。

たまには和風で

☆ ねぎとタコのスパゲティ



2人分

白ねぎ	1本
ゆでタコ足	150 g
春菊	50 g
スパゲティ(乾)	160 g
ごま油	大さじ1
にんにく(スライス)	1/2 片
① { オイスターソース 酒 みりん しょうゆ	各 大さじ1
	小さじ1

- ① 白ねぎは5cm長さの斜め切りにし、春菊は3cm長さに切る。タコは薄くそぎ切りにする。
スパゲティは袋の表示時間より1分短めにゆでる。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、タコとねぎ・にんにくを入れて香りがたつまでいためる。
①を加え混ぜ、春菊を加えてさっといためる。
- ③ ゆでたスパゲティとゆで汁(大さじ2~3)を加えて、混ぜて出来上り。

- ・ タコ、春菊をイカ、小松菜に代用しても美味しいです。
- ・ ①のオイスターソースは、お好みでいいです。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ねぎとタコのスパゲティ	465	29	8.1	81	2	6.5	2.1