

## ★ひじきスパゲッティ★(幼児1人前)

スパゲッティ	45g	① スパゲッティを茹でる。
豚ミンチ	20g	
ひじき	1g	② ひじきを水で戻して茹でる。
にんじん	8g	
玉ねぎ	30g	③ にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、 ニンニクはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
キャノーラ油	2g	
ニンニク	0.3g	
■ブイヨン	1g	④ 油でニンニクを炒め、玉ねぎ、にんじん、ミンチも加えて炒める。 Point! ニンニクを別のフライパンで炒めて、完成したスパゲッティの上にかけると風味がアップします☆
■無塩バター	1g	
■ほんじお	適量	⑤ ④に■の調味料で味をつけ、ひじきを加える。 Point! バターを茹でたスパゲッティに少しあえると美味しさがアップします☆
■こいくちしょうゆ	3g	
■さとうきび糖(砂糖で代用可)	0.2g	⑥ ⑤を茹でたスパゲッティにあえて青ねぎをちらす。
青ねぎ	3g	

