

地中海パスタ



材 料 (2人分)

- ひじき 15 g
- スパゲッティ 160 g
- 合挽肉 70 g
- ピーマン (赤・緑)
各1/2個
- たまねぎ 1/2個
- オリーブ油 大さじ2・大さじ3
- コーン 50 g
- 塩・こしょう 適宜

作り方

1. ひじきは水で戻し、よく水切りしておく。玉ねぎ、ピーマンは細切りにする。スパゲッティは固めに茹でておく。
2. フライパンに大さじ2杯のオリーブ油を熱し、挽肉、玉ねぎ、ピーマン、ひじき、コーンの順に炒めて、皿にとっておく。
3. フライパンに大さじ3杯のオリーブ油を熱し、スパゲッティを炒める。
4. 2、3の材料を混ぜ合わせ、塩、胡椒で好みの味をつける。

ポイント

塩、胡椒でしっかり味をつける。スパゲッティのゆで汁を少し入れるとよい。