

2025年6月号

【料理名】ひじきとたこのバジルスパゲッティ



【主材料】（2人分）

乾燥ひじき……8g

ゆでたこ……150g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

にんにく（つぶす）……1片分

スパゲッティ……160g

バジルの葉……10枚

【作り方】

1. ひじきはさっと洗ってかぶるくらいの水に15分浸し、手ですくってざるに上げる。
2. たこは薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。
3. 2ℓの湯に塩大さじ1を加え、スパゲッティを袋の表示通りにゆでる。
4. フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火にし、①と②を加えてさっと炒め、白ワイン大さじ2と③のゆで汁100mlを加え、煮たてながらなじませる。
5. ゆで上がったスパゲッティと塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えて炒め合わせる。器に盛り、バジルをちぎって散らし、粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。