



広島菜のスパゲティ

材料（4人分）		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。 ② フライパンに油をひき、にんにくを入れ弱火でゆっくり炒め、香りを出す。 ③ 豚肉、ベーコン、にんじん、たまねぎ、しめじ、広島菜漬を順番に入れ、塩、こしょうをして炒める。 ④ ①のスパゲティを入れ、しょうゆで味を調える。
豚肉（スライス）	100g	
ベーコン（短冊切り）	100g	
たまねぎ（うす切り）	1個	
にんじん（せん切り）	1/2本	※広島菜漬の塩分がしっかりあるので、味見をして調味料を加えましょう。
広島菜漬（きざむ）	120g	
しめじ（小房に分ける）	1パック	
にんにく（みじん切り）	1かけ	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	

ひとこと Memo

広島菜は、広島県の特産物です。漬物にして食べる事が多く、ピリッとした味とシャキシャキとした歯ざわりが特徴です。

ごはんだけでなく、スパゲティにも合う食材ですよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	494kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	15.0g
食塩相当量	1.7g

