

すき昆布のパスタ風

子供たちにも好評 三陸特産のすき昆布をパスタ風に！

材料(4人分)

すき昆布	1/2 枚
にんにく	1片(薄切り)
玉ねぎ(中)	1 個
ツナ缶(80g)	1缶
チキンコンソメ	1/2 個
塩・ブラックペッパー	各少し



- ① すき昆布は水に浸してもどし、ざるにあげておきます。
- ② 玉ねぎは縦半分に切り、さらに横に薄切りにします。
- ③ フライパンににんにくの薄切りとツナ缶を汁ごと入れて中火にかけます。
- ④ ニンニクの香りが出てきたら②の玉ねぎを加えてさらに炒め、玉ねぎがしんなりしたら①のすき昆布を入れて火を強めて、チキンコンソメをくだいて加え塩・ブラックペッパーをふって良く混ぜ味をみます。
- ⑤ 仕上げに小さじ1のしょうゆまたはめんつゆを入れても良いでしょう。

※ 具はこのほかにもお好みで・・・

