

## 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)
タカのツメ	1 本分(輪切り)
玉ねぎ(中)	1 個
ツナ缶(80 ㍉)	1 缶
チキンコンソメ	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 1
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・タカのツメ・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、チキンコンソメをくだいて加えオリーブオイル塩・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。