

シーフードミックスを使って ☆和風スパゲッティ☆

【材 料】 4人分

スパゲッティ	300g
塩	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1と1/2
にんにく	1かけ …みじん切り
ベーコン	25g …千切り
シーフードミックス	160g
白ワインまたは酒	少々
玉ねぎ	大1個 …スライス
人参	小1本 …千切り
アスパラガス	2本 …斜め切り
本しめじ	50g …ほぐす
えのきたけ	50g …1/2カット
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- シーフードミックスは、白ワインまたは酒をふっておく。
 - スパゲッティはかために茹でる。
 - アスパラガスはさっと茹でておく。
- ① フライパンに油をしき、にんにくを香りよく炒める。ベーコン、玉ねぎ、人参を加え、炒める。
 - ② きのこを加えて、調味し、シーフードミックス、アスパラガス、スパゲッティを加え、炒め合わせる。

～ひとくちメモ～

- きのこは、お好みで、まいたけなどでもおいしいです。

