

# 竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね!



## 【料理名】

## 菜漬けスパゲティ

広島菜漬けは、信州の野沢菜漬け、九州の高菜漬けと並んで日本三大菜漬けの一つと言われており、有名な漬物です。

今から400年くらい前に、京都から種を持ち帰って、広島で栽培したのが始まりと言われています。いろいろ改良され、広島菜として、他の地域にはない広島県の特産の野菜として知られています。

広島菜は緑の濃い野菜の仲間で、病気から体を守る働きをする「カロテン」や腸の働きをよくする「食物せんい」がたくさん含まれています。広島菜漬けは漬物として食べるだけではなく、いろいろな料理に入れて食べる工夫もされています。今日のスパゲッティとの相性はどうですか？

## 作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	作り方
スパゲティ	200g	①にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじんはせん切り、広島菜漬は、刻んでおく。しめじはほぐしておく。 ②スパゲティは、ゆでておく。 ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン・いかを炒める。 野菜を入れてさらに炒め、スパゲティを入れ調味し、仕上げる。
炒め油	大さじ1	
ベーコン	40g	
短冊いか	80g	
にんにく	ひとかけ	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	60g	
しめじ	1/3パック	
広島菜漬	100g	
しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	