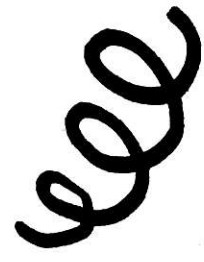


1996.6.28

# 七カ干大根入り スパゲティ



水戸屋 SATOKO 斎藤

とっても甘い七カ干大根はそのままたべても  
おいしいし、水で戻して 白ごまと ホン豆粉を  
かければ 簡単お洒落のものの出来上がり!

新玉ねぎも甘いので ちよつと思いついて  
スパゲティの具にしてみました。

- 材料 七カ干大根・玉ねぎ・人参・キクラゲ・  
キャベツ・スパゲティ・塩・しょうゆ  
ごま油

## ● つくり方

- ① 七カ干大根を水で戻し 水分を切る。
- ② 玉ねぎをうすく切ってフライパンにごま油を  
入れて炒め、すき透るまでいためる。
- ③ ②に人参・キャベツ・キクラゲの千切りと  
七カ干大根を入れていため、塩で味をつける
- ④ ゆでたスパゲティを ③に加える、さらに、  
いため たんにくしょうゆをさつとまわしかけ  
て火をとめる。

あとでスーパヤ  
おみそ汁に使う  
と  
甘  
味  
が  
あ  
っ  
て  
あ  
い  
し  
い。

(この前のビーフンのお料理とよく似ていますか、もっと甘くて  
ソフトな味かし)