



## もずくと豚肉のミンチボールスパゲッティ

スパイシーなソーセージ風のミンチボールにもずくと小松菜でビタミン、ミネラルを追加した一品。

(調理時間:20分)

### ■材料 4人分(エネルギー:509kcal/1人あたり)

|                          |                      |              |
|--------------------------|----------------------|--------------|
| ・もずく……………80g(食べやすい長さに切る) | 【ミンチボール】             | 【調味料】        |
| ・スパゲッティ…360g             | ・豚挽き肉 ……200g         | ・塩……………少々    |
| ・塩……………少々                | ・スパイス類…小さじ1          | ・コショウ……………少々 |
| ・小松菜……………4株(5cm程度に切る)    | (フェネル、クミン、タカの爪などあれば) |              |
| ・オリーブオイル…大さじ2            | ・塩……………小さじ1/2        |              |
| ・ニンニク……………1片(包丁でつぶす)     | ・粗挽きコショウ…適量          |              |

### ■作り方

- ①【ミンチボール】の材料を混ぜ、よく練っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。(表示時間通り)
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のミンチをひと口大に分け少し平たくして、両面を焼く。
- ④ニンニク、小松菜を加えしんなりするまで炒め、もずくを加え、ゆであがったスパゲッティを加えさっと和える。
- ⑤塩コショウで味を整える。