

みかんのスパゲッティ

1人分 590Kcal



【材料 (4人分)】

スパゲッティ	320g
みかん (はれひめ)	300g
シーチキン	100g
しいたけ	80g
玉ねぎ	80g
えび	120g
ベーコン	80g
ほうれん草	120g
みかんジュース	200cc
生クリーム	120cc
塩	少々
コショウ	少々
イタリアンパセリ	少々

【作り方】

- ①しいたけ、玉ねぎのスライスをシーチキンの油で炒め、殻を取ったえび、ベーコンも加えて炒める。
- ②さらに、みかんジュースと生クリームの半量を入れ塩、コショウをし、みかんのスライスとゆでたほうれん草も切り加える。
- ③少し固めにゆでたスパゲッティも加えて、残りの生クリームも入れ全体をさっと混ぜる。(好みで塩、コショウで味を整える)
- ④器に盛りイタリアンパセリを飾りいただく。

- ※ 好みのみかんでつくれる。
- ※ みかん絞り汁を使用するとさらに香りが増し、とても美味しい。
- ※ 生クリームの分量を増やしてもよい。
- ※ はれひめ使用 (旬は12月中～1月初め)