

優秀作品 観音寺市 614ママさん(ペンネーム)考案

栄養満点ひじきパスタ

(子供が食べないひじきの煮物を子供が食べるひじき料理にリメイク)

食べものの好き嫌いは人それぞれですが、ひじきが苦手という話もよく聞きます。大人であれば、嫌いでも食べられますが、子供は全力で拒否して食べてくれない場合もしばしば。作る方は食べてもらいたくて、つつい多く作ってしまいますが、今日もやっぱり残ってしまったという事を繰り返していませんか？

ご飯やお好み焼きに混ぜ込むという方法もありますが、この意外なリメイクレシピを一度試してみたいかどうでしょうか？

●材料(2人分)

ひじきの煮物の残り	70g
ツナの缶詰 (マグロの油漬け)	1缶(140g)
スパゲッティ	120g
マヨネーズ	大さじ1
焼き肉のタレ (市販の醤油ベースの甘口のタレ)	大さじ1
塩	適量

■作り方

- ① たっぷりのお湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティは袋の表示を目安に茹でます。
- ② ひじきの煮物の汁気を切り、フライパンでツナとマヨネーズとともに軽く炒める。
- ③ フライパンに、①の茹であがったスパゲッティを加え2分炒め、仕上げに焼き肉のタレを加えて更に30秒程度炒める。

審査員評

ひじき料理は煮物が多いのですが、その食べ残しのリメイクとしては意外性があります。

レシピを見ても味の想像が付きませんが、実際に食べてみるとツナの旨味を中心に、マヨネーズと焼き肉のタレが味を調え、子どもが嫌がるひじき感を抑えています。

本当は、ひじき本来の美味しさを味わってほしいところですが、食べ残しのひじきを子供に食べてもらうのに適したリメイクレシピだと思います。

また、とても手軽に作れるところが良いです。

