

【 イライラ解消スパゲッティ 】

材料（2人前）

ちりめんじゃこ・・・適量
スパゲッティ・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
シーチキン・・・・・・適量
レタス・・・・・・・・・・・・適量
トマト・・・・・・・・・・・・適量
マヨネーズベースのお好きなドレッシング・・・適量

作り方

1. 大なべにたっぷりのお湯を沸かし、スパゲティを入れて塩をひとつまみ入れてゆでる。
2. 揚げ油を中温に熱しちりめんじゃこをカラリとあげる。
3. レタス・トマトはお好きな大きさに切りシーチキンを入れ、ドレッシングで混ぜ合わせる
4. 茹で上がったスパゲッティをお皿に盛り、その上に3をのせる
5. 5の上に好みの量だけ2をまぶせば出来上がり

おまけ

ちりめんじゃこを揚げたのはサラダの上にのせてもよし、
スナック感覚で揚げたてのときに塩をかけて好みの味にしてもよし。
大量に作り上げても問題なし

サラダ感覚のパスタなので季節の野菜でお試してください(^^)