

❀和風スパゲティ

1人分の栄養価

エネルギー 296kcal

カルシウム 87mg

塩分 1.6g



《材料…4人分》				
スパゲティ（乾燥）	180g	小松菜	80g	
鶏もも皮なしこま肉	100g	サラダ油	大さじ1/2	
にんにく	少々	A	コンソメ	小さじ1
ベーコン	40g		しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/2本		白ワイン	小さじ1
玉ねぎ	1個	粉チーズ	大さじ2	
しめじ	40g	バター（有塩）	小さじ1	
えのき茸	60g	刻みのり	適量	

《作り方》

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ベーコンは1cmに切る。
- ③ にんじんは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤ えのき茸は石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。
- ⑥ 小松菜は3cmに切り、茹でて水で冷やし水気を切っておく。
- ⑦ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め香りが出たら②を加え、さらに鶏肉を加えて炒める。
- ⑧ ③を加え炒める。さらに④⑤を加えて炒め、Aで調味する。
- ⑨ 具を合わせる時間を考えながら、別鍋でスパゲティを固めに茹でる。
- ⑩ ⑧に粉チーズと⑥を加えてよく混ぜる。茹でたスパゲティとバターを加えてまぜあわせ盛り付ける。刻みのりをのせて出来上がり♪

❀一口メモ

- 給食ではスパゲティの茹で時間を短くしておいしく食べられるように工夫しています。子どもたちに人気のメニューです。ご家庭でもぜひお試しください♪

