

★主食★（熱と力になる）



きのこスパゲティ

麺類はみんなが大好きなメニューです。きのこや野菜がたっぷり入って、栄養満点。苦手なお子さんが多いピーマンも、おいしく食べられます。

【材料】（4人分）

- ・スパゲッティ…100g
- ・たまねぎ…80g（1/2個弱）
- ・にんじん…40g（1/2本弱）
- ・しめじ…60g
- ・エリンギ…60g
- ・ピーマン…40g（大きめ1個）
- ・ベーコン…40g
- ・しょうゆ…20g（大さじ1強）
- ・食塩…0.8g
- ・こしょう…少々
- ・油…4g（小さじ1）
- ・バター…4g（小さじ1）



【作り方】

1. 玉ねぎ、にんじんは太めの千切りにする。
2. しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
3. エリンギは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。
4. ピーマンは縦半分に切り、へたとわたを取り除き、横向きに置いて千切りにする。
5. ベーコンは短冊に切る。
6. スパゲティを半分に折り、袋の表示の通りにゆでておく。
7. たまねぎ、にんじんを油で炒め、少し火が通ったらしめじ、エリンギ、ベーコン、ピーマンの順に炒め、塩こしょう、しょうゆで調味しスパゲティを合わせたら、最後にバターを加える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー139kcal、たんぱく質6.8g、脂質2.8g、塩分1.1g

