



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

きのこ スパゲティ

きのこたっぷりの和風の定番スパゲティです。



ざいりょう にんぶん 【材料】（4人分）

- ・スパゲティ……320g
- <具>
- ・豚肉（千切り）…50g
- ・ベーコン…50g
- ・にんじん…2分の1本
- ・たまねぎ……中1個
- ・干しいたけ……6枚
- ・ぶなしめじ…2分の1パック
- ・エリンギ…中1本
- ・にんにく……1かけ
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・かつおだし（顆粒）…小さじ1
- ・なたね油…小さじ1
- ・塩…小さじ1弱
- ・白ワイン…小さじ1
- ・きざみのり…お好み

つく かた 【作り方】

- ①にんじんは千切り、たまねぎはみじん切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、しめじは小房に分け、エリンギは一口大にする。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、ベーコン、豚肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、きのこ類を順に炒める。
- ④調味料を入れ、味を整える。
- ⑤スパゲティをかためにゆでる。
- ⑥④と⑤をあえて、完成。

えいようか ぶん 栄養価（ひとり分）

- エネルギー：328キロカロリー
- たんぱく質：13.8グラム
- 脂肪：7.1グラム
- 塩分：1.7グラム