

きのこのスパゲティ

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、とり肉は小さく切る。
玉ねぎ・しいたけはスライス、にんじんはせん切り、えのきたけは半分に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 油を熱し、にんにく、とり肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ ③にきのこを加えて炒め、調味料で味付けする。
- ⑤ 別なべでスパゲティをゆでる。
- ⑥ ④にゆでたスパゲティを加え、味を調える。

（材 料） 4 人分

スパゲティ……	320g
にんにく ……	4g
とり肉 ……	60g
玉ねぎ ……	200g
にんじん ……	50g
しめじ ……	60g
えのきたけ ……	70g
生しいたけ ……	50g
白ワイン ……	小さじ2
しょうゆ ……	小さじ2
塩 ……	小さじ1
こしょう ……	少々
油 ……	大さじ1

秋が旬のきのこがたっぷり入ったヘルシーなスパゲティです。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター