

和風スパゲティ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ	20
たまねぎ	40
にんじん	10
しめじ	10
豚こま肉	10
水菜	5
にんにく(みじん切り)	0.5
生姜(みじん切り)	0.6
無塩バター	1
和風だし	0.4
チキンコンソメ	0.4
しょうゆ	2
酒	1
塩	0.4
こしょう	0.05

《作り方》

- ① たまねぎは薄切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ② しめじは小房に分け、水菜は3cm長さに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。
- ④ さらに、①のにんじん、たまねぎを加えてよく炒め、しめじも加えてさらに炒め、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ たっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ④に、スパゲティを加え、水菜とともにあえる。

※ 一口メモ

しめじや水菜を使い、しょうゆ味のさっぱりとしたスパゲティです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
126	2.2	5.9	29	0.8	161	0.17	0.08	6	0.9