



## 献立名

# きのこのスパゲティ



## 材料 4人分

- スパゲティ(乾) 60g
- 鶏こま肉 35g
- たまねぎ 1/2個
- えのきだけ 1/4袋
- 乾燥しいたけ 1個
- しめじ 1/4袋
- いんげん 3本
- サラダ油 小さじ1
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 適量
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- バター 5g

- ※給食ではおかずの1つとしてスパゲティを提供しているため、1人分の量が少なめです。

### ○献立例○

りんごパン 牛乳 オムレツ きのこのスパゲティ クラムチャウダー

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① たまねぎは薄切り、えのきだけ、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。しいたけは水で戻し、干切りにする。いんげんは茹でて、一口大に切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、たまねぎがしんなりするまで炒め、鶏肉を加える。
- ④ 鶏肉に火が入ったら、しめじ、しいたけ、えのきだけを加え炒める。
- ⑤ ②のスパゲティを加え、コンソメ、塩、こしょうで味をつけ、最後にしょうゆ、バター、いんげんを入れさっと炒める。

(子ども一人分)

エネルギー:425kcal たんぱく質:18.5g 脂質:11g 塩分:2g