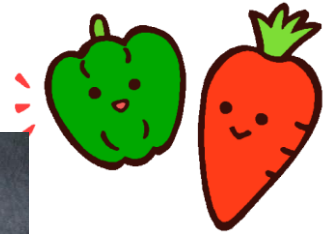


和風スパゲティ



《材料》 子ども3人分

《作り方》

スパゲティ…1.5束

干し椎茸は水で戻しておきます

☆スライスベーコン…3枚

スパゲティは指定の時間茹でます

☆玉ねぎ…1/4個

① ☆の材料を干切りにし、しめじは小房に分ける

☆にんじん…1/3本

② ①を炒め、茹で上がったスパゲティと

しめじ…1/2房

◇を加え味をつける

☆ピーマン…1/2個

☆干し椎茸…1個

◇かつお節…適量

◇しょうゆ…大さじ2

◇バター…10g

◇こしょう…少々

生のしいたけにもさまざまな栄養素が含まれていますが、干す工程を経ることでより効率的に栄養素をとることができます。

食物繊維【生しいたけ 4.2g→干しいたけ 41.0g】
ビタミンD【生しいたけ 0.4g→干しいたけ 12.7g】
カリウム【生しいたけ 280g→干しいたけ 2100g】



月曜日の給食メニューとして定番のレシピです。

材料で記載しているスパゲティの量は乾麺での分量です。

(市販のスパゲティ1束が100g程度としての目安量です)

かつお節は②に加える前に炒っておくと、風味がよりよくなります。

椎茸の戻し汁はスープに入れるなどすると美味しい出汁になりオススメです☆