



和風スパゲッティ

＜材料・・・おとな4人分＞

- スパゲッティ・・・・・・・・・・300g
- バター・・・・・・・・・・12g
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
- 玉ねぎ・・・・・・・・180g（中1個）
- にんじん・・・・・・・・80g（中3/4本）
- しめじ・・・・・・・・80g
- ピーマン・・・・・・35g（小1個）
- 鶏もも肉・・・・・・・・120g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/3
- こしょう・・・・・・・・少々
- 刻みのり・・・・・・・・適量

A

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 384 kcal |
| たんぱく質 | 16.6 g |
| 脂質 | 6.4 g |
| 塩分 | 1.9 g |

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切り、しめじと鶏肉は食べやすい大きさにする。
- ② スパゲッティを茹でておく。
- ③ フライパンにバターとサラダ油を熱して野菜と鶏肉を炒め、火が通ったらAを加える。
- ④ スパゲッティを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、刻みのりをのせる。

しめじの他に、まいたけ、エリンギ、しいたけなど、お好みのきのこを加えると、きのこスパゲッティにもなります！

