

(主菜)-(麺) 料理名 (にらとなすの甘辛和風パスタ)

材 料	分量(g)
スパゲティ	30.00
豚ひき肉	30.00
たまねぎ	35.00
なす	15.00
にら	5.00
しめじ	5.00
米サラダ油	1.50
花見糖	1.50
みりん	0.50
塩	0.30
こしょう	0.01
淡口しょうゆ	5.00
オイスターソース	0.80

摂取栄養量	
エネルギー(kcal)	206
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	4.8
カルシウム(mg)	19
マグネシウム(mg)	36
鉄(mg)	0.8
亜鉛(mg)	1.2
VA(μ gRAE)	17
VB1(mg)	0.36
VB2(mg)	0.12
VC(mg)	5
食塩相当量(g)	1.2
食物繊維(g)	2.0

作り方

①	たまねぎは薄めのくし切り, なすは厚めの半月切りにする。
②	にらは5cmくらいの長さに切る。
③	しめじは石づきをとり, ほぐしておく。
④	フライパンにサラダ油を熱し, 豚ひき肉, たまねぎ, なす, しめじ, にらの順に炒め, 調味する。
⑤	スパゲティを茹でる。
⑥	④に⑤を加え混ぜ合わせる。
☆	スパゲティは少し芯が残る程度に茹でる。

写真



一人分出来上がり量

130g

献立の説明・ポイント

令和2年度に募集した「ワタシ、ボクの好きな料理」の入賞作品です。
高知産のにらやなすを使った, 甘辛い味付けが特徴のパスタです。

