主菜 - 麺類 g-14 きのこスパゲティ

	1
材料	分量(g)
スパゲティ	35.00
生しいたけ	7.00
ぶなしめじ	10.00
ベーコン	20.00
たまねぎ	30.00
にんじん	10.00
青ピーマン	5.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.00
にんにく	0.50
有塩バター	3.00
┌ 食塩	0.50
こしょう	0.03
しょうゆ(淡口)	2.00
し ぶどう酒(白)	0.50

エネルギー(kcal)	213
たんぱ〈質(g)	9.3
脂質(g)	5.7
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	171
VB(mg)	0.24
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	0.15
食物繊維(g)	2.7

作	1)	方

たまねぎはくし形に切る。 にんじんは短冊切りにする。 しいたけはせん切りにする。 しめじはほぐしておく。 ピーマンはせん切りにし, 茹でる。 にんにくはみじん切りにする。

バターでにんに〈・ベーコン,にんじん,たまねぎ,きのこの順に炒めてい〈。スパゲティを茹でる。

調味する。スパゲティとピーマンを加え混ぜる。

スパゲティは少し芯がある程度に茹でる。

	MEMO		

