




瀬戸内骨太パスタ

材料 (4 人分)		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは袋の表示にしたがって茹でる。 ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ③ ベーコン、しらす干し、たまねぎ、しめじを入れ、塩・こしょうを入れて、さらに炒める。 ④ 小松菜、塩昆布の順に加え、しょうゆで味を整える。 ⑤ 茹でたスパゲティとからめる。
ベーコン(短冊切り)	100g	
たまねぎ(スライス)	1 個	
しめじ(小房に分ける)	1/2 パック	
小松菜(ざく切り)	60g	
しらす干し	20g	
塩昆布	10g	
にんにく(みじん切り)	1 かけ	
オリーブオイル	適量	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ 1	

★ポイント★
 しらす干しは焦げない温度でじっくり炒めるとおいしくなりますよ♪

ひとこと Memo

福山市の小学生が考えたメニューです。しらす干しと小松菜を使っているのので、骨や歯を強くするカルシウムたっぷりのパスタです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	390kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	7.6g
食塩相当量	2.5g