

きのこスパゲティ

鶏肉・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・3種類のきのこを使った具たくさんなスパゲティ。休日のお昼ごはんにおすすめです！



材料（こども5人分）

スパゲティ	100g
オリーブ油	小さじ1
鶏肉	50g
ベーコン	50g
にんじん	1/4本（50g）
たまねぎ	1/2個（100g）
しめじ	50g
生しいたけ	2個（30g）
えのきたけ	55g
油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
きざみのり	少々

作り方

- ① スパゲティは茹でて、オリーブ油をかけておく。
- ② 鶏肉はうす切り、ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、しめじは小房に分ける。生しいたけはせん切り、えのきたけは2～3cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、きのこ類を加えて炒める。火が通ったら、①を加えて塩・こしょう、しょうゆで味を整える。
- ④ 器に③を盛り付け、きざみのりを散らす。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：166kcal
たんぱく質：7.2g
脂質：7.9g
食塩相当量：1.0g



☆Let's クッキング☆



きのこが苦手な子も多いと思います。そんなときは、いろんなきのこを一緒に観察して、しめじやえのきだけをさくお手伝いをしてもらいましょう。「さっきお手伝いしてくれた〇〇、どんな味かな？」「このきのこの名前はなーんだ？」食べてみるきっかけになるといいですね！

