

# きのこスパゲティ



## ひとくちメモ

今回は、しめじ・えのきたけを使っていますが、エリンギ・まいたけ・マッシュルーム・ポルチーニなど、好みのきのこを入れてください。黒こしょうを多めにしてもおいしいです。給食ではパンがついているので、この量よりも少なめになっています。

## 作り方

### 材料と分量 (2人分)

スパゲティ	180g
ツナ(油漬)缶	1缶(70g)
たまねぎ	小1個(100g)
しめじ	1/2袋(100g)
えのきたけ	1/2袋(100g)
ほうれんそう	1株(50g)
にんにく	小さじ1/2程度
油	適量
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



- 1 ほうれんそうをゆでて水で冷やし2cmに切る。
- 2 えのきたけ・しめじは石づきを取り一口大に切る。
- 3 たまねぎをうす切り、にんにくをみじん切りにする。  
(にんにくはチューブでもよい)



- 4 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒める。



- 5 たまねぎが透き通ってきたら、ツナ缶(汁ごと)・しめじ・えのきたけを入れて炒める。  
しょうゆ・塩・こしょうを入れる。



- 6 別鍋に湯をわかし、塩(分量外)を小さじ1程度入れスパゲティをゆでる。



- 7 具に、ゆでたスパゲティを入れて炒め、ほうれんそうを散らす。

### 栄養価 一人分の

エネルギー 482kcal  
たんぱく質 22.4g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!  
👉ここをタップ👈



チーズパン 牛乳  
きのこスパゲティ  
キャベツサラダ りんご

2021年10月の給食献立より

