

きのこスパゲティ

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



材料（4人分）



スパゲティ	360 g
塩	適量
ツナ（油漬）缶	小2 缶
たまねぎ	2 個
しめじ	1 袋
ほうれんそう	1/2 袋
えのきたけ	1 袋
にんにく	小さじ 1/2
油	適量
しょうゆ	小さじ 4
塩	小さじ 1
こしょう	少々

作り方

- 1 ほうれんそうはゆでて水にさらし、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 たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
（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。
- 6 しょうゆ・塩・こしょうを入れる。
- 7 別鍋に塩を入れて湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- 8 具と、ゆでたスパゲティを混ぜ合わせ、ほうれん
そうを散らす。



チーズパン

牛乳

きのこスパゲティ

フレンチサラダ

フルーツかん（オレンジ）