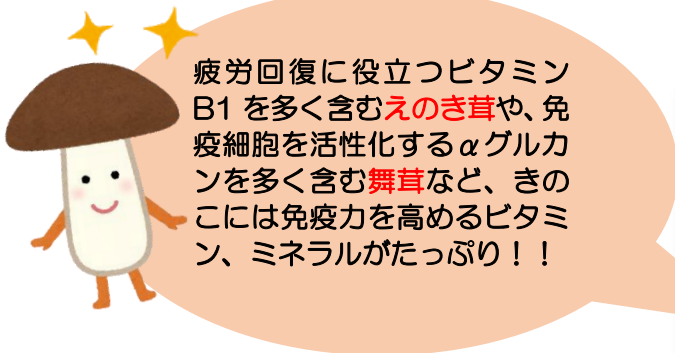


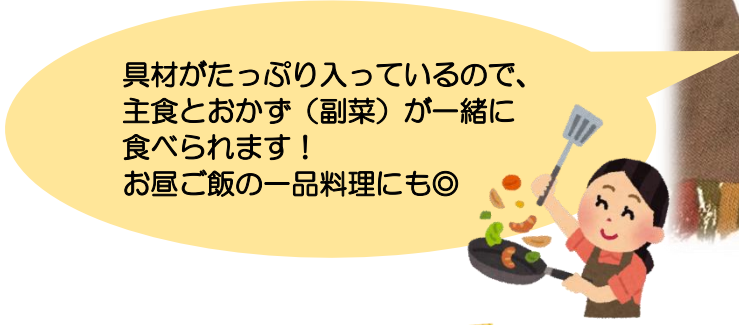


具材たっぷり満足感◎

たっぷりきのこのこの和風パスタ



疲労回復に役立つビタミンB1を多く含むえのき茸や、免疫細胞を活性化するαグルカンを多く含む舞茸など、きのこには免疫力を高めるビタミン、ミネラルがたっぷり！！



具材がたっぷり入っているので、主食とおかず（副菜）と一緒に食べられます！
お昼ご飯の一品料理にも◎

☆材料☆（2人分）

- | | | | |
|-----------|-------|------------|-------|
| • スパゲッティ | …200g | • しめじ | …100g |
| • 舞茸 | …50g | • エリンギ | …50g |
| • えのき茸 | …50g | • ベーコン | …40g |
| • 小ネギ | …1本 | • にんにくチューブ | …小さじ1 |
| • オリーブオイル | …大さじ2 | • バター | …12g |
| • 濃口醤油 | …大さじ2 | • ゆで汁 | …大さじ2 |



きのこは包丁で切るよりも、手でさいた方が味がしみこみやすいです♪

☆作り方☆

- ①きのこの石づきは切り落とし、えのき茸は1/2の長さに切っておく。しめじ、舞茸、エリンギは食べやすい大きさにさく。ベーコンは5mm幅に切る。小ネギは小口切りにする。
- ②スパゲッティは塩を加えた熱湯で表示時間通りにゆで、ザルにあげて水気をきる。ゆで汁は少しとっておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら、きのこ類を加えて中火で炒める。
- ④きのこに火が通ったら、ゆであがったスパゲッティ、ゆで汁、バター、醤油、小ネギを加え、よく炒め合わせる。

