



和風スパゲッティ



野菜も取れて栄養満点な和風スパゲッティ！！

◆ 材料 (4人分)	g
スパゲッティ	160
ベーコン	60
キャベツ	120
にんじん	40
玉ねぎ	100
しめじ	40
おろしにんにく	2
オリーブ油	2.2
バター	2.4
コンソメ	1.2
しょうゆ	17.2
こしょう	少々



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ベーコン バター

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にんにく

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

オリーブ油 スパゲッティ

◆ 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、人参・干切り、キャベツは短冊切りに切る。しめじは小房に分け、ベーコンは短冊切りに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れベーコンを炒める。
- 3 2に玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、しんなりしてきたら、しめじとキャベツも加え炒める。
茹でておいたスパゲッティを入れ、コンソメ、バター、しょうゆ、こしょうで調味し味を絡ませて仕上げる。