



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

小松菜としめじのスープパスタ



所要時間

20分

材料	2人分(g)	目安量
小松菜	140g	1/2束
しめじ	100g	
ベーコン(厚切)	100g	
スパゲティ(早茹でタイプ)	200g	
オリーブオイル	24g	大さじ2
にんにく	1かけ	
水	800ml	
しょうゆ	3g	小さじ1/2
チキンコンソメ	1個	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①小松菜は洗って3cm程度の長さに切り、しめじは石づきを落としてほぐす。ベーコンは短冊切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めたところに、ベーコン、小松菜、しめじの順に入れて炒める。
- ③②に水とチキンコンソメを入れ、スパゲティを入れる。
- ④スパゲティがやわらかくなったら、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。

【栄養成分など】	(1人分)
・エネルギー	726 kcal
・たんぱく質	21.7 g
・脂質	34.1 g
・炭水化物	81.0 g
・食塩相当量	2.8 g
・野菜量	120 g

手軽にできて
野菜も取れます。
昼食におすすめ☆

