



主食

おうちで作ろう！！
♪ 保育園給食 ♪

和風スパゲティ



さっぱりとした味付けですが、バターとにんにくの香りが食欲をそそります。お好みの野菜やきのこで作ってみてくださいね。



材料(4人分)

スパゲティ	400 g
ツナ缶	200 g
玉ねぎ	中1玉
マッシュルーム	1パック
水菜	1/2束
しめじ	1パック
にんにく(みじん)	...	1かけ分
バター	30 g
塩こしょう	適量
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① スパゲティを茹でておく。
- ② 玉ねぎとマッシュルームはスライスに、水菜は2cmの長さに切っておく。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにくを入れたら玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、しめじとマッシュルームを入れ、塩こしょうをしてさらに炒める。
- ⑤ ツナと水菜を加えてさっと炒め、①のスパゲティを加える。
- ⑥ しょうゆで味を調えたらできあがり。

* 刻みのりをかけてもおいしいです。

