

6月22日 きのこ体操キャラバンメニュー

きのこの和風スパゲティ

【材料 4人分】

スパゲティ	200g
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	100g
エリンギ	50g
マイタケ	50g
ブナピー	30g
にんにく	1かけ
マーガリン	12g
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
刻みのり	少々
かつお節	少々



【作り方】

- ① 鶏肉、きのこはお好みの大きさに切る。玉ねぎは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにマーガリン、にんにく、鶏肉を入れ、弱火で炒める。鶏肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに火が通ったら、きのこを加え、酒、みりんを加え炒める。最後にしょうゆを加える。
- ③ スパゲティはゆで、③と和える。
- ④ お皿に盛り付け、のり、かつお節をふりかけ完成！