

きのことベーコンの 和風パスタ

学生考案

● 材料（2人分）

スパゲティ	160g
たまねぎ	100g
しめじ	80g
しいたけ	60g
減塩ベーコン※1	60g
にんにく	6g
オリーブ油	小さじ1
バター	6g
減塩しょうゆ	大さじ2
ねぎ	10g
刻みのり	2g



※1：塩分 25%オフ
(食塩相当量 2.0g (100g あたり) 商品比)

● 作り方

- ① 沸騰したお湯にスパゲティを入れてゆで、水けを切る。ゆで汁は大さじ4残しておく。
- ② しめじは小房にわけ、しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。
- ③ ねぎは小口切りに、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 中火で熱したフライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤ フライパンに②③を加え、炒める。
- ⑥ きのがしんなりしたら、バター、しょうゆ、スパゲティのゆで汁を加え、中火で炒めあわせる。
- ⑦ スパゲティを加え、よく絡ませる。
- ⑧ 器に盛りつけ、ねぎ、刻みのりをのせる。

1人分栄養価

エネルギー	491kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	18.0g
炭水化物	69.8g
食塩相当量	2.1g