



肉みそスパゲッティ

主食
主菜

栄養価 1人分
エネルギー 518kcal
たんぱく質 25.2g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

スパゲッティ	300g
塩	少々
油	大さじ1/2
豚ひき肉	220g
もやし	200g
にんじん	1/2本
たけのこ	30g
長ねぎ	1/3本
しょうが	少々
干しいたけ	2個
赤みそ	大さじ4・1/2
砂糖	大さじ2・1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
豆板醤	小さじ1/3
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2



作り方

- ① にんじん、たけのこ、長ねぎ、しょうがは粗いみじん切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を加えて、スパゲッティをゆでる。
- ④ スパゲッティがゆであがったら、油とあえる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、肉、野菜を炒める。
- ⑥ ⑤に調味料を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ ④を皿に盛り、⑥をかける。

