



このレシピで使用している県産品

しいたけ

料理の栄養価

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	8.9 g
脂質(エネルギー比率)	33 %
カルシウム	20 mg
マグネシウム	30 mg
鉄	0.8 mg
亜鉛	1.0 mg
ビタミンA	133 μgRE
ビタミンB1	0.17 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.0 g

材料(1人分)

スパゲティ	36 g
ベーコン(短冊切り)	16 g
生しいたけ(せん切り)	10 g
にんじん(せん切り)	16 g
たまねぎ(せん切り)	32 g
ぶなしめじ	10 g
コンソメスープ	1 g
バター	2 g
うすくちしょうゆ	1 g
ぶどう酒(白)	1 g
こしょう	0.06 g

作り方

- 1 ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
- 2 たまねぎがしんなりしたら、しいたけ、ぶなしめじを加え、調味する。
- 3 固ゆでした麺を②に加え、仕上げる。

ひとくちメモ 豆酸地区で栽培されているしいたけを使っています。
対馬で多く作られているどんこしいたけを使い、素材の味がわかるように、バターしょうゆ味にしました。

給食では…



「きのこスパゲティ」を使った
給食献立例(小学校)

パン・牛乳・きのこスパゲティ
りんごサラダ