

ガーリックの香りで
食欲アップ!



お家で作ってみませんか♪

主食：めん

塩ガーリックスパゲティ

おろしにんにくは炒める前と仕上げに分けて使うことで、香りが一層広がります



材 料（4人分）

・乾燥スパゲティ	400g
・にんじん	100g
・たまねぎ	400g
・しめじ	130g
・スリムねぎ	40g
・ベーコン	80g
・にんにく	1かけ
・オリーブ油	適量
A	
・しょうゆ	大さじ1½
・コンソメ	10g
・塩	少々
・黒こしょう	少々

作 り 方

- ① ベーコンとにんじんは千切り、たまねぎはスライス、スリムねぎは小口切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出るまでこがさないように炒める。
- ③ ②にベーコン、にんじん、たまねぎ、しめじを加えて炒め、Aの調味料で味をととのえる。
- ④ たっぷりのお湯に塩を加えて、スパゲティをゆでる。
- ⑤ ③にスパゲティとゆで汁を適量入れ、仕上げにスリムねぎを加えたら出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー210kcal / たんぱく質7.4g / 脂質3.7g / 塩分1.2g