



食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

きのこのスパゲッティ

Recipe. 21



使う食材はこちら

シイタケ

1人あたり 288kcal 食塩相当量 2.3g



① ベーコン、ニンジン、シイタケは2cm程度の短冊切りにします。



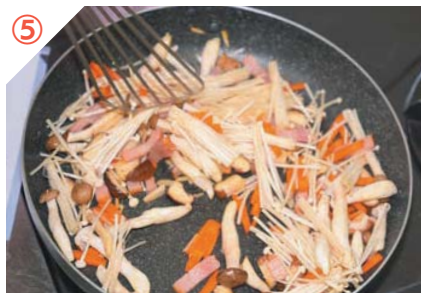
② エノキ茸は5cm程度に切り、シメジは食べやすい大きさにほぐします。



③ キャベツは大きめのせん切りにします。



④ 沸騰したたっぷりのお湯に、塩を加えて約5分ゆでます。



⑤ 鍋にサラダ油を引き、ベーコン、ニンニクを炒め、Aを加えます。



⑥ 炒めた具材に麺を加え、塩・こしょうで味を、調えたら完成。

教えてくれる食改さん※

清水さん 有馬さん
上村さん 神園さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

スパゲッティ	100g
ベーコン	20g
ニンニク	1片
ニンジン	20g
シイタケ	20g
A エノキ茸	20g
シメジ	20g
キャベツ	100g
サラダ油	大さじ1
塩	4g
こしょう	少々

シイタケの栄養学

シイタケは、食物繊維やビタミンDが豊富なヘルシー食材です。日光を浴びたシイタケはビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を促進して骨や歯の健康をサポートし、骨粗しょう症予防にも役立ちます。