



— 食生活改善推進員が食事を通じた健康づくりを伝えます —

きのこのスパゲッティ

Recipe. 21



1人あたり 288kcal 食塩相当量 2.3g



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。



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。



キャベツは大きめのせん切りにします。



沸騰したたっぷりのお湯に、塩を加えて約5分ゆです。



鍋にサラダ油を引き、ベーコン、ニンニクを炒め、①を加えます。



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



*食を通じ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
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。