

# たらこスパゲティ



エネルギー：139kcal  
たんぱく質：6.9g  
食塩相当量：1.2g  
(1人当たり)

## ワンポイント

給食では、パスタの量が1/5人前です。少し量を増やしています。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

スパゲティ…200g

人参…40g

ぶなしめじ…40g

たらこ…40g

にんにく…お好みで

☆塩、こしょう…少々

☆濃口しょうゆ…小さじ2

☆白ワイン…小さじ1

☆油…小さじ1

## 作り方

①人参は千切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。

②スパゲティを茹でておく。たらこはほぐしておく。

③油でにんにく、人参を炒める。

④しめじとたらこと☆を加える。

⑤茹でたスパゲティを加え、和える。