

きのこスパゲティ

10月

摂津市立認定こども園

材料	作りやすい分量	こども1人分
スパゲティ	280g	70g
ベーコン	40g	10g
にんじん	40g	10g
えのきたけ	40g	10g
しめじ	40g	10g
まいたけ	80g	20g
ねぎ	12g	3g
にんにく	0.4g	0.1g
塩	少々	
淡口醤油	小さじ2	3g
なたね油	小さじ1	1g

<作り方>

ベーコン…短冊切り にんじん…千切り
えのきたけ・しめじ…根元を切り半分に切る
まいたけ…さく ねぎ…小口切り
にんにく…みじん切り

- ① スパゲティをゆでる。
- ② 油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン、にんじん、えのき、しめじ、まいたけ、ねぎを炒め、塩をして醤油で調味する。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

みんなで作ってね



人工栽培が主流のため年中食べることの出来るきのこですが、旬は9～11月とされています。きのこは低カロリーで食物繊維が多く、ダイエットや便秘に良いことで有名ですが、ビタミンDも豊富です。ビタミンDは骨や歯の発育を促す栄養素で、特にまいたけに多く含まれています。油と一緒に摂ることで体に吸収されやすくなるため、油で炒めたり、揚げ物にすることで効率よく摂取できます。