

きのこスパゲティ

10月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

材料	作りやすい分量	こども1人分
スパゲティ（乾麺）	200 g	35 g
豚もも	100 g	20g
にんじん	50 g	10g
えのきたけ	50 g	10g
しめじ	50 g	10g
まいたけ	100 g	20g
ねぎ	15 g	3g
にんにく	1/2かけ	0.1g
塩	少々	
淡口醤油	大さじ1	3g
なたね油	小さじ1	1g

<作り方>

豚もも…一口大に切る にんじん…千切り
えのきたけ・しめじ…根元を切り食べやすい長さに切る
まいたけ…食べやすい大きさにほぐす
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。（ゆでる用の塩 分量外）
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、豚もも、にんじん、えのき、しめじ、まいたけ、ねぎを炒め、塩と醤油で調味する。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。



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。