

焼きスパゲティ



エネルギー	213 k cal
タンパク質	0.3g
脂質	4.2g
炭水化物	43.4g
ナトリウム	114.3mg
リン	32.9mg
カリウム	40.9mg
食塩相当量	2.9g

材料1人分

NR でんぷんスパゲティ	75g
ベーコン	20g
人参	4g
ちくわ	15g
干し椎茸	10g
さやえんどう	4g
A 卵	15g
A 胡椒	少々
A 砂糖	2g
B チキンブイヨン	2g
B 水	50cc
B 塩	1g
B 醤油	2g
B 酒	4g
油	8g

作り方

- 1 でんぷんスパゲティは1時間水にひたし、その後2分前後茹でヌメリをとる。
- 2 ベーコン・人参は千切り、ちくわは薄切りにする。干し椎茸は水で戻し千切り、さやえんどうは茹でて千切りにする。
- 3 Aをあわせ、薄焼き卵を作り千切りする。
- 4 熱したフライパンに油を入れ、ベーコン・人参・椎茸の順に炒め、①と残りの野菜を入れて炒める。ちくわを入れて炒め、Bで味を調え、盛り付け、③を散らす。