

10月の人気レシピ

きのこスパゲッティ

☆材料（1人分）

スパゲッティ	40g	えのき茸	4g
ベーコン	9g	しめじ	8g
玉ねぎ	10g	サラダ油	1g
マッシュルーム	3g	しょうゆ	2cc
しいたけ	3g	塩こしょう	少々



☆作り方

- ① ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさに切る、又はほぐす。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、①の玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③ ②にきのこも加えて炒め、しょうゆと塩こしょうで味を付ける。
- ④ ③にゆでたスパゲッティを入れて混ぜる。

ちゃんこ汁

☆材料（1人分）

鶏モモ肉	10g	にら	5g
大根	16g	白菜	15g
もやし	10g	しょうゆ	適量
糸こんにゃく	8g	ごま油	適量
油揚げ	3g	鶏ガラスープの素	適量



☆作り方

- ① 肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、鶏がらスープの素を入れる。
- ③ ①の食材を入れて煮る。野菜が柔らかくなったらしょうゆとごま油で味を整える。

※ ひまわり組が大相撲出雲場所の見学に行った日に出しました。