# きのことツナの和風スパゲティ

| 材　料　名 | 1人分(g) | ４人分目安量 |
|---|---|---|
| ［スパゲティ | ４８ | ２００ｇ |
| └塩(ゆで用) | 0.48 | ２ｇ |
| まぐろ油漬缶詰（ツナ缶） | １２ | ４８ｇ |
| ベーコン | １０ | ４０ｇ |
| たまねぎ | ４０ | １６０ｇ |
| エリンギ | １０ | ４０ｇ |
| ぶなしめじ | １０ | ４０ｇ |
| まいたけ(水煮) | １０ | ４０ｇ |
| にんにく | 0.6 | 2.4ｇ |
| バター | 1 | ４ｇ |
| しょうゆ | ３ | １２ｇ |
| 塩 | 0.5 | ２ｇ |
| 本みりん | 1.2 | 4.8ｇ |
| きざみのり | 0.3 | 1.2ｇ |

＜作り方＞

①たまねぎはうす切り、ベーコン、エリンギは短冊切りにする。
しめじ、まいたけは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
②バターでにんにくを炒め香りを出し、ツナ、ベーコンを炒める。
③②にたまねぎ、きのこ類も加え炒める。しょうゆ、塩、みりんで
調味する。
④塩を入れた熱湯でスパゲティをゆでて③に加えて混ぜ、仕上げに
きざみのりをかける。

1人当たり栄養価：ｴﾈﾙｷﾞｰ　291kcal　たんぱく質　11.4g　塩分　0.8g

＜一口メモ＞

＊　きのこをたくさん入れたスパゲティです。まいたけは生でも
　　よいです。