

伊賀牛ときのこの和風スパゲティ



☆材料（1人分）

サラダ油	少々(0.7g)	塩	少々(0.5g)
にんにく	0.3g	こしょう	少々(0.01g)
😊 牛もも赤身小切り肉	25g	白ワイン	小さじ1/3強(2g)
白ワイン	小さじ1/3強(2g)	うすくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
にんじん	10g	スパゲティ	40g
玉ねぎ	30g	😊 なたね油	少々(0.5g)
😊 しいたけ	10g	サラダ油	少々(0.5g)
しめじ	10g	きざみのり	0.3g
まいたけ	10g		

POINT

旬のきのこを3種類使っています。伊賀産のしいたけは大きく肉厚でおいしいです。
きのこの種類はお好みで😊

11月 第2回 いがスマイル給食（いがっこ夢）



☆作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは半分に切り薄切り、しいたけは千切り、しめじとまいたけはほぐしておく。
- ② 油でにんにくを炒め、香りがでたら肉を加え炒める。（途中、白ワインを加え炒める）
- ③ 人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ きのこを加え炒め、調味する。
- ⑤ 同時進行で茹でたスパゲティを加える。
- ⑥ 油をまわしかける。
- ⑦ お皿に盛り付け、上にのりをのせる。