



きのこスパゲティ



材料 4人分	
スパゲティ	60g
オリーブオイル	4g (小さじ1)
鶏もも肉	20g
ベーコン	20g (1枚)
玉ねぎ	50g (1/4玉)
しいたけ	15g (2個)
しめじ	15g (1/4袋)
えのき	20g (1/4袋)
しょうゆ	2g (小さじ1/3)
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	少々
刻みのり	少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ、しいたけは薄切り、しめじ、えのきは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
- ③ スパゲティを茹でて水気をきり、②に加えてさっと炒める。
- ④ スパゲティを皿に盛り付け、刻みのりを散らす。

きのこに含まれる主な栄養素は、ビタミンやミネラル、食物繊維です。冷凍しても栄養素が落ちず、むしろ冷凍した方が栄養価が高まるともいわれています。冷凍することで細胞膜が破壊され、生に比べると香りや風味が高まり、味も深く感じられます。きのこは水で洗うと水分を吸ってしまい、水っぽくなるので表面が汚れている場合はキッチンペーパーなどで拭き取るとよいです。

