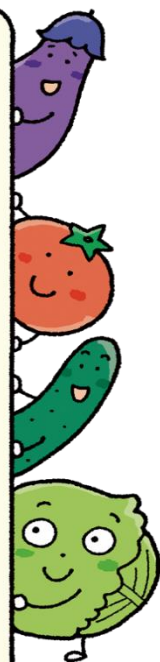


30分



和風鶏ごぼうパスタ

こどもに人気の和風味のパスタです！



パスタにごぼうを入れて、かみかみメニューに変身です♪

材料	作りやすい量
スパゲティ	300 g
鶏もも肉	1/2 枚
ごぼう	10 cm くらい
玉ねぎ	1/2 個
人参	5 cm くらい
えのきたけ	50 g
油	大さじ 1
にんにく	お好みで
醤油	大さじ 1・1/2
本みりん	小さじ 1
食塩	少々

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに、ごぼうはさがき、玉ねぎは薄切り、人参は千切り等食べやすい形に切る。えのきは1cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲティは表示時間通りに茹でる。
- ③フライパンに油とにんにくを入れる。香りが出たら①をしっかりと炒め調味料を、加え味を整える。
- ④②のスパゲティと③を和える。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団