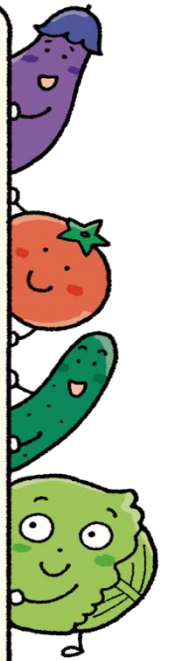


30分



# 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	300g
鶏もも肉	1/2枚
ごぼう	10cmくらい
玉ねぎ	1/2個
人参	5cmくらい
えのきたけ	50g
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