

給食レシピ

〈料理名〉 鶏肉ときのこの スープスパゲッティ (2人分)



	2人分(g)	切り方	作　　り　　方	
スパゲッティ(乾麺)	170g	}	 下準備⇒干椎茸を水につけて戻しておく。	
塩	少々			
玉葱	80g	2cm長さのせん切り	① 鍋にAの水、塩、チキンコンソメを入れて加熱し沸騰したら、鶏もも肉を入れて火を通し、ザルに開け、ゆで汁と肉に分ける。	
人参	30g	2cm長さのせん切り		
本しめじ	40g	石づきを取ってほぐす	 ゆで汁は、ブイヨンとして使います。	
ホワイトしめじ	30g			
干椎茸(戻し)	4枚	せん切り	② ①のブイヨンにBの干椎茸の戻し汁、しょうゆ、酒を加えて少し沸かす	
鶏もも肉	80g	2cm角		
水	150ml	A	 椎茸の戻し汁を入れる事で、風味が増します。	
塩	少々			
チキンコンソメ	小さじ1/2			
干椎茸の戻し汁	30ml	B	③ フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、タカの爪を入れ、玉葱、人参、しめじ類を入れて炒め、②をそそぎ、①の肉を加える。	
しょうゆ	大さじ1			
酒	小さじ1			
オリーブ油	少々	味付け用	④ 塩、こしょうで味を整え、水で溶いたコーンスターチを入れて薄くとりみをつける。	
おろしにんにく	少々			
タカの爪(輪切り)	少々			
塩・こしょう	少々			
コーンスターチ	適量	水で溶く	⑤ 塩を加えた湯でスパゲッティを茹でて、皿に盛りつける。	
万能葱	少々	小口切り		
			●1月16日(月)に提供予定です！ どうぞお楽しみに♪	



●1月16日(月)に提供予定です！
どうぞお楽しみに♪



本しめじとホワイトしめじの違い

本しめじ⇒100gあたり14kcal



・他のきのこ類に比べて、**グルタミン酸**や**グアニル酸**が圧倒的に多く入っている
ので、料理に使うと旨みが増します。また、食感が良い事も特徴です！

ホワイトしめじ⇒100gあたり18kcal



・ホワイトしめじは歯ごたえが「**フルンフルン**」の「**P**」を表していることから、「**フなピー**」と呼ばれます！本しめじに比べると、ほのかな甘みがある事が特徴です！

しめじ以外にも、舞茸やエリンギを入れる事で食感が変わり、おいしく頂けます♪