

3 茶がらパスタ

主食



食事バランスガイド



主食(ごはん/小麦) **副菜**(野菜きのこ、いも、海藻料理) **主菜**(肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

茶がら 大さじ 2
 スパゲティ 80g
 ベーコン 15g
 バター 8g
 コンソメ . 1リットルに 10g
 (スパゲティゆで汁の中に)
 塩・こしょう 少々
 淡口しょう油 小さじ 1
 しいたけ 20g
 玉ねぎ 30g
 しめじ 20g

【作り方】

- ① 玉露を水出ししておき、その茶がらをしばっておく。
- ② 沸騰したお湯の中にコンソメ+塩を入れてスパゲティをゆがく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ しいたけ、しめじは、石づきをとり食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ベーコンは、1cm ぐらいに切る。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、③④⑤を炒める。
- ⑦ ⑥にゆであがったスパゲティと茶がらを入れ、塩・こしょう、しょう油で味を整える。

《一人分栄養量》 エネルギー 484Kcal たんぱく質 17.7g 脂肪 14.7g 塩分 1.4g

《ワンポイントアドバイス》 茶葉ときのか類でボリュームが出てヘルシーな1品です。