小松菜和風スパゲティ

【　材 料　】　４人分

	〈目安量〉	〈切り方〉
・ スパゲティ	200g	
・ バター	6g	
・ にんにく	少々	みじん切り
・ 唐辛子	少々	輪切り
・ 鶏こま肉	60g	
・ たまねぎ	80g	スライス
・ オイルツナ	25g	
・ しめじ	35g	小房に分ける
・ 塩	1.5g	
・ しょうゆ	25g	
・ こまつな	120g	2㎝幅



【　作 り 方　】

① こまつなは2㎝幅に切り、ゆでる。

② バターを熱し、にんにく、唐辛子を炒め、鶏肉、たまねぎ、ツナ、しめじの順に炒め、調味料で味付けする。

③ スパゲティをゆでる。

④ ③に①②を加え、炒め合わせる。

見た目にもグリーンが鮮やかで、
カルシウム・ビタミンが豊富な小松菜をたっぷり使った
和風スパゲティです。

区公式HPで
順次公開！