



## 豚肉と小松菜の和風パスタ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

|         | 2人前        | 3~4人前      |
|---------|------------|------------|
| ・スパゲッティ | 1/2袋(150g) | 1袋(300g)   |
| ・豚こま切れ肉 | 1パック(80g)  | 1パック(150g) |
| ・小松菜    | 80g        | 150g       |
| ・えのき    | 1/2袋(50g)  | 1袋(100g)   |
| ・和風だし   | 1袋(30ml)   | 2袋(60ml)   |

#### 【家庭で用意】

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| ・塩・こしょう | 適量    | 適量    |
| ・水      | 350ml | 700ml |
| ・サラダ油   | 大さじ1  | 大さじ2  |
| ・ごま油    | 小さじ1  | 小さじ2  |

(栄養成分1人前(381g)あたり)(全体を2人分として計算)

Ⓛ 516kcal 蛋 17.4g 脂 23.6g 炭 60.2g 塩 2.8g

| アレルギー  | 小麦 | 乳成分 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ |
|--------|----|-----|---|----|-----|----|----|-----|
| スパゲッティ | ●  |     |   |    |     |    |    |     |
| 和風だし   | ●  |     |   |    |     |    |    |     |

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

和風だしの量はお好みで調整してください。お好みで刻みのりをのせても◎。

- ① えのきは根元を切り落とし、ざく切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚こま切れ肉を色が変わるまで炒めます。
- ③ ②に①、小松菜、塩・こしょうを加えてサッと炒めたら、水、和風だしを入れて一度沸かします。
- ④ ③にスパゲッティを入れてまんべんなく広げ、蓋をして中火で約4分煮ます(時折混ぜながら様子を見てください)。
- ⑤ 麺に火が通ったら蓋を外し、軽く混ぜながら中火で余分な水分を飛ばします。ごま油を回し入れて全体に絡めたらできあがり。