

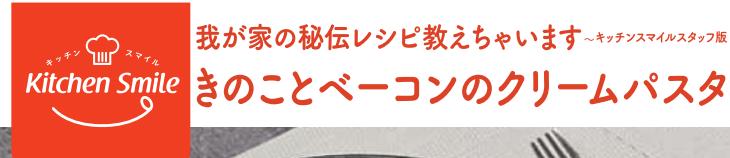


おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



一人あたりのエネルギー
845kcal

食塩相当量
3.8g

調理時間
約10分

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

スパゲッティ	100g
ぶなしめじ	1パック
ベーコン	50g
玉ねぎ	1/4個
牛乳	200ml
薄力粉	大さじ2
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	10g
塩・こしょう	少々
塩	少々
粉チーズ	好みで

■作り方

- ① ぶなしめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 耐熱ボウルに牛乳、ふるった薄力粉を入れ混ぜ、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで3分程度加熱したら取り出し、手早く泡だて器で混ぜる
- ③ ②にAを入れ混ぜ合わせ、①の材料を加えラップをし、500Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する
- ④ 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲッティを表記通りに茹で、お湯を切る
- ⑤ ④に③を絡め皿に盛り、好みで粉チーズをかける

cooking memo