



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.



隠し味に白みそを使ったコクうまパスタ!
 きのこの和風スパゲッティ～白みそ仕立て



一人あたりのエネルギー 672kcal	食塩相当量 2.8g	調理時間 約15分 <small>※スパゲッティを茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- ニッポン オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ 1.8mm 200g
- ぶなしめじ 1/2パック
- えのきたけ 1/2パック
- まいたけ 1/2パック
- マッシュルーム 6個
- 合挽ミンチ 100g
- 塩・こしょう 少々
- 酒 大さじ2
- にんにく(みじん切り) 10g
- A 輪切り 赤唐辛子 1本分
- オリーブオイル 大さじ2
- 白みそ 大さじ2
- B 牛乳 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- ドライパセリ 少々
- 黒こしょう 少々

■作り方

- ①ぶなしめじは石づきを切り落とし小房に分け、まいたけはほぐし、マッシュルームは5mm幅の薄切りに、えのきは石づきを切り落とし半分の長さに切り、ほぐす
- ②フライパンにAを入れ弱火で温め、香りが出たら中火にし塩・こしょうをした合挽ミンチを入れ炒め、肉の色が変わったら①を加えさらに炒める
- ③きのこに油が回ったら酒を加え、ひと混ぜし火を止める
- ④鍋に湯を沸かし、袋の表記通りにスパゲッティを茹でる
- ⑤Bを合わせ、よく溶かしておく
- ⑥③を再び火にかけ、④を加え手早く和える
- ⑦⑥に⑤を加えよく混ぜ火を止める
- ⑧⑦を器に盛り、パセリを散らし、黒こしょうをふる

cooking memo