



米粉のクリームスパゲティ

材料【1人分】

スパゲティ	100 g
鶏肉（ひき肉でもOK）	50 g
ベーコン	1 枚
にんじん	3～4 cm
玉ねぎ	半分
しめじ	1/4袋
小松菜	40 g
にんにく（チューブでもOK）	少々
サラダ油	小さじ1/2
米粉	3 g
牛乳	100 ml
水	100 ml
コンソメ	小さじ2/3
塩	1 g
黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	5 g

作り方

1. 材料を切る。
鶏肉…細かく切る
ベーコン…短冊切り
にんじん…せん切り
玉ねぎ…薄切り
しめじ…石づきをとりほぐす
小松菜…2 cm長さ
にんにく…みじん切り



2. フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにくを炒める。

3. 鶏肉、ベーコンを加え、中火で炒める。

4. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、しめじ、小松菜を順に加えて炒める。



5. 水、コンソメ、塩を加えて煮る。

6. スパゲティをゆでる。（袋に表示されている時間）

7. 牛乳に米粉を入れてよく混ぜたものを5に加える。とろみが出るまで、ヘラで1～2分程度混ぜる。



8. ピザ用チーズ、黒こしょう、6のスパゲティを加えてソースを絡めるように混ぜる。



栄養成分（1人あたり）



14.8 グラム
たんぱく質

121 ミリグラム
カルシウム

1.2 グラム
食塩相当量

メモ

* 大人1人分の量です。

（給食では施設の都合等でこの半量で出しています。）

* 野菜がたっぷりとれます。

（大人1人分食べると120g＝1日に必要な野菜の1/3）

* 米粉は牛乳に簡単に溶けます。ダマにもならず、簡単にクリームソースが作れます。コツは、熱々のところに直接入れないこと、たったそれだけです！

* 米粉は、スーパーのお菓子の材料売り場や小麦粉などの粉類売り場などに置いてあります。