

主食 「夏野菜ときのこのこのパスタ」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

スパゲッティ	120g
ベーコン	40g
なす	40g
トマト	40g
コーン	20g
ピーマン	40g
しめじ	40g
固形コンソメ	2g
食塩	少々
オリーブ油	小さじ1

🌸作り方🌸

- ① なすは1cmのいちょう切り、トマトは1cmのさいの目切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ② しめじは軸を切り落とし、小房に分ける。
- ③ ベーコンは太めの千切りにする。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、①～③の具材とコーンを炒め、コンソメと塩で味を整える。
- ⑤ スパゲッティは少し固めにゆでて、④に入れて混ぜ合わせる。