

コーンクリームスパゲッティ



材料（子ども5人分）	
スパゲッティ	150g
オリーブオイル	小さじ1
ベーコン	1枚
にんじん	30g
たまねぎ	1/3個
ホールコーン	50g
クリームコーン	150g
ほうれん草	1/4束
スープの素	小さじ1/2
塩	少々
牛乳	カップ1/2強



作り方

- ① スパゲッティは茹でておく。ほうれん草は小さく刻んで、茹でておく。
- ② ベーコン・たまねぎ・にんじんは5mmに切りホールコーンは汁気を切っておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、②を炒め、クリームコーン・牛乳・スープの素を加える。火が通ったらほうれん草を加えて、塩で味を加減する。
- ④ ③にスパゲッティを入れ、混ぜ合わせる。

【子ども1人分栄養価 エネルギー199kcal たんぱく質6.5g 脂質4.3g 食塩相当量0.7g】

