

チカラ

# ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## きのこのコーンクリームスパゲティ

調理時間  
20分

1人分  
570kcal

# きのこのコーンクリームスパゲティ

調理時間

20分

1人分

570kcal

## 【材料/4人前】

マ・マー スパゲティ	400g
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	6~7個
しいたけ	4~5枚
しめじ	1パック
バター	大さじ2
コーン缶クリームタイプ	小1缶
牛乳又は生クリーム	カップ1と1/2~2
塩、こしょう	各少々
グリーンピース(缶)	小1缶

## 【作り方】

- ①玉ねぎ、マッシュルーム、しいたけは薄切りにし、しめじは小房に分けます。
  - ②バターで①を炒め、コーン缶を牛乳又は生クリームで溶き伸ばしたものを加えて少し煮ます。これを塩、こしょうで味を調え、グリーンピースを加えます。
  - ③「マ・マー スパゲティ」を塩を入れたたっぷりのお湯で歯ごたえよくゆでて②に加え、味をなじませるように手早く混ぜ合わせます。
- ※牛乳の代わりに固形スープをお湯で溶かしたスープを使うと、もっとあっさりとした仕上がりになります。