

チカラ

まいたけの力



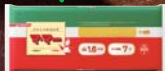
β-グルカン、ビタミンB2、D、ミネラル、食物繊維が豊富です。ビタミンB2はたんぱく質や脂質、糖質などの代謝を助ける効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



たっぷりきのこの秋味ナポリタン

調理時間
9分

1人分
481kcal

たっぷりきのこの秋味ナポリタン

調理時間

9分

1人分

481kcal

【材料/2人前】

日清フーズ マ・マースパゲティ1.6mm
.....200g
市販のナポリタンソース.....1袋(缶)
エリンギ(食べやすいサイズに割く)
.....2本
まいたけ(食べやすいサイズに割く)
.....1/2パック
しめじ(小房に分ける).....1/2パック
イタリアンパセリ.....お好みで

【作り方】

- ①「日清フーズ マ・マースパゲティ1.6mm」をゆでる。
- ②フライパンにきのこを入れ、から炒りする
- ③②にナポリタンソースを加え、温める。
- ④ゆでたスパゲティを③に加え、混ぜる。お好みでイタリアンパセリを添える。