

# 三種のきのこのタリアテッレ

## 材料

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンゾウ先生の でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
エリンギ	15	3	0.4	51	13	0
まいたけ	15	2	0.3	35	8	0
合挽肉	30	76	5.2	83	33	0
トマト缶	20	4	0.2	48	5	0
コンソメ(顆粒)	2	5	0.1	4	2	0.9
オリーブ油	30	276	0	0	0	0
赤ワイン	10	7	0	11	1	0
パセリ	少々					
合計		658	6.7	296	95	0.9

## 【 作り方 】

①きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく

フライパンに油を熱し、きのこ類を炒める

肉を加えて火を通す

トマト、ワイン、コンソメを加えて強火でアルコールを飛ばすように手早く炒める

火を止めて の麺と和え、器によそってパセリをふる



## 《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

きのこは焼き目がつくくらい炒めると風味が増します

(同じレシピを普通の平面パスタ80gでつくと エネルギー678kcalたんぱく質17.0gカリウム449mgリン181mgになります)

「ミニコミレシピ202210」

