

# トマトとしめじのスパゲッティー

●特産品●

トマト、しめじ

●出品者●

足利市 半田 昌博さん

お薦めのことば

トマトとしめじを使った本格的イタリアの味です。



# トマトとしめじのスパゲッティ

## 材 料 (4人分)

- スパゲッティ(1.7mm) 400g
- トマト 400g
- しめじ 400g
- ベーコン 100g
- セージ 10枚位
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ2
- 白ワイン 大さじ5
- 塩 少々
- こしょう 少々
- レモン汁 大さじ1
- 生クリーム 大さじ1
- パセリのみじん切り 小さじ2

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 919kcal
- たんぱく質…………… 30.6g
- 脂 質…………… 32.3g
- カルシウム…………… 57mg
- 鉄 …………… 4.2mg
- 塩 分…………… 3.1g

## 献立のヒント

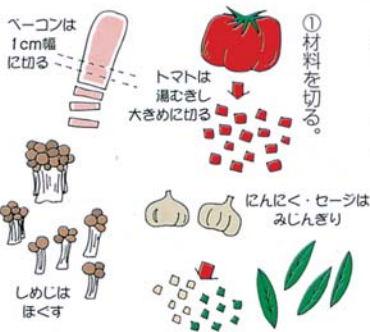
- 野菜サラダ
- フルーツヨーグルト

## 一口アドバイス

- セージがないときは、バジリコやオレガノなど他のハーブでもおいしく食べられます。

## 作り方

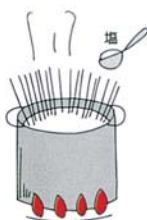
① 材料を切る。



② フライパンにオリーブ油を入れ、①を炒め、白ワインを加えて少し煮込み、塩、こしょうをする。



③ スパゲッティは塩を加えた湯でかためにゆでる。



④ ②に③を加え、適度な固さになるまでからめる。



⑤ 皿に盛り、パセリのみじん切りをかける。

