

トマッピーの食育レシピ



テーマ：給食人気メニュー

対象：親子向け



【ソーセージときのこのアヒージョ風】

材料（大人2人分）

ウインナー：100g
じゃがいも：80g
しめじ：40g
エリンギ：40g
にんにく：1片
パセリ：少々
オリーブ油：大さじ1
しお・こしょう：少々



【作り方】

- ①ウインナー：2センチ巾
じゃがいも：2センチ角
しめじ：2センチ巾
エリンギ：縦半分5ミリ
にんにく・パセリ：みじん切り
- ②じゃがいもは下ゆでしておく。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルを入れにんにくを炒める。
- ④ウインナー、エリンギ、しめじを入れ、しおこしょうし炒める
- ⑤じゃがいもを加え炒め、仕上げにパセリを入れる。

[1人前：エネルギー282kcal、たんぱく質9.8g、脂質22.2g、炭水化物6.4g、食塩相当量1.2g]

にんにくの香りが、食欲をそそる人気メニューです。
ごはん、パンのどちらでもよく合う献立です。
パセリは、乾燥のものを使ってもいいですね。



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2015年版\(七訂\)](#)」に基づいて算出しています。