季節の野菜と地元のハムのスパゲッティ

材料（2人分）

スパゲッティ	120ｇ
ハム	60ｇ
キャベツ	60ｇ
玉ねぎ	40ｇ
生しいたけ	50ｇ
にんにく	少々
塩	0.6ｇ
オリーブオイル	10ｇ
唐辛子	お好みで

作り方

① スパゲティをゆでる。

② 火をつける前のフライパンにオリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れ弱火で炒める。

③ 香りのついた油で雲仙ハム、キャベツ、玉ねぎ、生しいたけを炒め塩で味付けする。

④ ゆであがったスパゲティを③と合わせて出来上がり

※野菜はその時の旬の野菜を使ってください。季節感もあり、美味しいです。

※施設では、スパゲッティは南島原市の製麺屋さんが作ったものを使っています。

※施設では、地元のハムを使い、しっかり炒めることで甘い脂がでて、風味と味ともに美味しくなります。

（社会福祉施設栄養士提供）