

作ってみませんか?
 ぶくやまの学校給食



2018年度ひろしま給食
 福山レシピ賞受賞!

せとうち潮風スパゲティ

6月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
スパゲティ	400g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。 ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが出るまで炒める。 ③ ベーコンを入れ炒める。 ④ 火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れ、さらに炒める。 ⑤ たことキャベツを入れて炒める。 ⑥ しらす干しを加え、Aで味付けする。 ⑦ ⑥に茹でたスパゲティを入れる。 ⑧ レモン果汁で風味をつける。
ベーコン(厚切り)	60g	
ゆでだこ(小さめぶつ切り)	100g	
しらす干し	20g	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
にんじん(せん切り)	1/3本	
キャベツ(せん切り)	100g	
にんにく(みじん切り)	1かけ	
オリーブオイル	適宜	
塩・こしょう	} A 少々	
うすくちしょうゆ		小さじ1
レモン果汁		小さじ1

ひとこと Memo

このレシピは、当時の神辺小学校の児童が考えたもので、家族で「しまなみ海道」をドライブしたときに思いついたそうです。

材料は、給食用にアレンジしています。

瀬戸内のめぐみたっぷりのスパゲティです。

【1人分の栄養価】

エネルギー 464kcal
 たんぱく質 24.3g
 脂質 6.0g
 食塩相当量 1.4g

