



せとうち骨太パスタ



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	320g	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、たまねぎとしめじを入れ、塩・こしょうをしてさらに炒める。 ⑤ しらす干し、こまつな、塩昆布の順に加え、しょうゆで味付けする。 ⑥ ⑤に茹でたスパゲティを入れる。
ベーコン(厚切り)	95g	
しらす干し	20g	
たまねぎ(スライス)	1/2玉	
こまつな(ざく切り)	50g	
しめじ	60g	
塩昆布	10g	
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	少々	
しょうゆ	小さじ1	

ひとこと Memo

2018年福山レシピ賞を受賞した久松台小学校の6年生の児童が考えた料理です。

小松菜やしらす干しなどカルシウム豊富な食品を使っているため、「骨」や「歯」を強く丈夫にする成長期に必要なカルシウムをとることができるスパゲティです。



【1人分の栄養価】

エネルギー 388kcal
 たんぱく質 17.9g
 脂質 7.7g
 食塩相当量 2.0g

