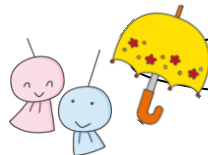




たらこスパゲティ



6月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか？ ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
スパゲティ	320g	① たらこ赤ワインを混ぜ合わせる。
たらこ	2腹	② スパゲティは、袋の表示どおりに茹でる。
赤ワイン	大さじ1	③ フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でゆっくり炒めて香りをだす。
にんにく(みじん切り)	1かけ	④ ③に、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、①、鶏がらスープの素を入れて炒め、Aで味をととのえる。
ベーコン(短冊切り)	4枚	⑤ ④に②、バジリコを入れ、混ぜる。
たまねぎ(うす切り)	中1個	⑥ 皿に盛り付け、お好みできざみのりをかけてできあがり。
にんじん(せん切り)	1/2本	
ピーマン(せん切り)	1個	
しめじ(小房にわける)	1パック	
オリーブオイル	大さじ2弱	
鶏がらスープの素(顆粒)	少々	
A		
塩・こしょう	少々	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
バジリコ	少々	
きざみのり	お好みで	

ひとこと Memo

給食で人気の手作りのたらこスパゲティです。赤ワインが隠し味です。にんにくとたまねぎをじっくり炒めると、よりおいしく仕上がります。



【1人分の栄養価】

エネルギー	400kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	5.1g
食塩相当量	2.2g

たらこの塩味がしっかりとしているの、塩分の気になる方は調味料を控えめに。

