

主食

三芳産小松菜の クリームスパゲッティ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：323kcal
- ・たんぱく質：14.7g
- ・カルシウム：148mg
- ・鉄：2.0mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
スパゲッティ	200g	2束	半分に折っておく
食塩	ゆで湯の1%		湯1ℓに対し小さじ2弱を溶かす
サラダ油	3g	小さじ1/2強	
バター	7g	小さじ2弱	マーガリン・サラダ油でもOK
玉ねぎ	180g	3/4個	半月切り3mm
にんじん	50g	1/3本	せん切り3mm
にんにく	2g	チューブなら2.5cm	みじん切り(すりおろしでも可)
しめじ	80g	小パック2/3	石づきを落とし、小房に分ける
ツナ	70g	1缶	軽く油を切る 炒め油にしても◎
小松菜	100g	1~2株	根本を切り落とし、よく洗ってから1cm幅に切る
こしょう	少々		
薄口しょうゆ	3g	小さじ1/2	濃口しょうゆでもOK
荒塩	4g	小さじ1/2強	
牛乳	230g	220ml	
粉チーズ	7g	大さじ1強	ふるうか、塊をつぶしておく

- ① サラダ油・バターを鍋に入れて、弱火で温める。
- ② 玉ねぎ・にんじん・にんにくを加えしんなりするまで炒める。
- ③ しめじを加えて、少し炒める。
- ④ ツナをほぐしながら加えて、サッと炒めたら、牛乳を加えて沸騰直前まで中火で温める。
- ⑤ 沸騰しないよう火を弱めたら、こしょう・しょうゆを全量、塩は半分くらい入れて、火を止める。
- ⑥ 別の鍋でスパゲッティをゆでる。ゆで上げる1分前に、小松菜も加えて、一緒にゆでる。
- ⑦ スパゲッティをザルにあけ、軽く水気を切ったら、温かい⑥(具の鍋)に入れて、和える。
- ⑧ 粉チーズを全量入れて混ぜたら、残りの塩で味を調べて、完成!

鶏肉なら野菜の前に入れて炒める。

にんにく(すりおろし)だけを先に油に入れると、はねて危険です! 必ず他の食材の後に入れましょう。



野菜やたんぱく源(魚・乳製品)がたっぷり摂れる、満足感いっぱいのパスタです。小松菜の色味が食欲をそそるとともに、成長期に不足しがちなカルシウムや鉄分もとることができます♪ 給食では、十分な量(このレシピ1人分)が食缶に入りきらないため、約2/3量のパスタと一緒に補食のパンが提供されています。

