



* 人気給食レシピ *



* ごぼうスパゲッティ *

| 材料 | 中学生 1 人分 | 4 人分 |
|--------------------|----------|-------------------|
| ・スパゲッティ | 95 g | 380 g |
| ・茹で塩 (お湯の 1%) | 10 g | 40 g (大きじ 2 強) |
| ・オリーブ油 (サラダ油でも OK) | 2.5 g | 10 g (大きじ 1 弱) |
| ・おろしにんにく | 0.35 g | 1.4 g (小さじ 1/4 強) |
| ・ごぼう | 35 g | 140 g (1 本) |
| ・ベーコン | 25 g | 100 g (5~6 枚) |
| ★さとう | 6.5 g | 26 g (大きじ 3) |
| ★さけ | 4 g | 16 g (大きじ 1 強) |
| ★しょうゆ | 10 g | 40 g (大きじ 2, 1/4) |
| ・生パセリ (乾燥でも OK) | 1.5 g | 6 g |

作り方

- ①大きな鍋でお湯をわかし、スパゲッティを茹でます。(目安は 1 人前 1L)
- ②ごぼうは包丁の背で皮をむき、ささがきに切ります。
水を張ったボウルに入れてアク抜きをします。
- ③ベーコンは 1 cm 幅に切ります。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコン、ごぼうの順で炒め、ごぼうがしんなりとしてきたら★の調味料を加えてさらに炒めます。
- ⑤パセリを刻み、茹でたスパゲッティと④を混ぜ合わせます。

* 春雨サラダ *

| 材料 | 中学生 1 人分 | 4 人分 |
|--------|----------|--------------------|
| ・春雨 | 7 g | 28 g |
| ・もやし | 45 g | 315 g |
| ・ハム | 7 g | 28 g (2~3 枚) |
| ・ほうれん草 | 8 g | 32 g (1~2 茎) |
| ★しょうゆ | 9 g | 36 g (大きじ 2) |
| ★さとう | 2.6 g | 10.4 g (大きじ 1 強) |
| ★サラダ油 | 0.7 g | 2.8 g (小さじ 1 弱) |
| ★ごま油 | 1.4 g | 5.6 g (小さじ 1, 1/2) |

作り方

- ①春雨を 3~4 cm に折ります。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、春雨、もやし、ほうれん草をそれぞれ茹で、すぐに冷水で冷やします。
- ③ハムは 1 cm 幅、ほうれん草は 3 cm 幅に切ります。
- ④★の調味料を混ぜ合わせ、春雨、もやし、ハム、ほうれん草と和えます。

