



4月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

ジェノベーゼスパゲッティ

材料(4人分)

- ・スパゲッティ…220g
- ・鶏肉こま切れ(胸・もも肉どちらでも可)…100g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・キャベツ…葉3~4枚
- ・にんじん…1/6本
- ・エリンギ…1/2パック
- ・おろしにんにく…小さじ1/2
- ・油(あればオリーブオイル)…大さじ1
- ・コンソメ…小さじ1
- ・こしょう…少々(8振り)
- ・酒(あれば白ワイン)…小さじ1
- ・バジルソース(市販)…40g
- ・ゆで塩…湯1Lで小さじ1~2

作り方

- ①たまねぎ・にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、エリンギはいちょう切り・または半月切りにする。
- ②鍋に湯を沸かしてしゆで塩を加え、スパゲッティを規定時間ゆでる。
- ③フライパンに油とおろしにんにくを加えて、弱火にかけてかおりを出す。
- ④具材を加えて炒める。
- ⑤調味して、ゆで上げたスパゲッティとあわせて和える。



献立例 : **ジェノベーゼスパゲッティ**

牛乳 コロッケ サラダ

子供たちに人気のスパゲッティです。バジルとにんにくの風味で食欲も増します。野菜やきのこも加えることで栄養価もアップします。ゆでたブロッコリーやじゃがいも、小松菜、ベーコンなど他の具材でも合います。



献立例 : ごはん 牛乳

あじのレモン醤油ソースかけ 磯香あえ
もやしたっぷりごまみそ汁

もやしたっぷりごまみそ汁

材料(4人分)

- ・豚挽き肉…60g
- ・もやし…1/2袋
- ・ごま油…小さじ2
- ・にんじん…1/4本
- ・だいこん…40g
- ・豆腐…80g
- ・油揚げ…1枚
- ・みそ…大さじ1と1/2
- ・かつおだしの素…4g(小さじ1強)
- ・白すりごま…小さじ1
- ・水…600ml(3カップ)

作り方

- ①にんじん、だいこんは千切りかいちょう切り、油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②鍋にごま油をひいて豚挽き肉ともやしを炒める。
- ③水とかつおだしの素を加えて、具材を入れて煮込む。
- ④だし汁で溶いたみそと、白すりごまを入れて仕上げる。

子供たちに人気の汁物です。みそラーメンのような味わいを再現したみそ汁です。ごま油やごまの風味で減塩にもなります。おろしにんにくやしょうがを加えてもスタミナが付いておいしいです。具材の野菜は、他の物でも合います。