

きょう

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「イタリアンスパゲティ」

「ナポリタン」とも呼ばれ、トマトケチャップで味つけて炒めた日本発祥のスパゲティ料理です。

給食では、減塩を進めており、調味料を減らしても、最後に少量のトマトケチャップを加えることで風味よく、おいしく味わえるようにしています。ご家庭でも、ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

スパゲティ	120g
ロースハム	80g
たまねぎ	170g(中3/4個)
にんじん	45g(中1/4本)
ピーマン	30g(1個)
にんにく	ひとかけ
ホールトマト(缶)	60g
オリーブオイル	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2+小さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1/2弱

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにして、オリーブオイルにつけておく。
- ② ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ③ ピーマン・たまねぎ・にんじんはせん切りにする。
- ④ ハムは1cm巾のたんざく切りにする。
- ⑤ フライパンに①を入れて火をつけ、弱火でゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら、たまねぎ・にんじんを炒め、さらに②の果肉を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に②の果汁・トマトケチャップ(大さじ2)を加えて、酸味を飛ばすようによく炒める。
- ⑦ たっぷりのお湯でスパゲティをゆでる。
- ⑧ ⑥にピーマン・④を加え、ウスターソース・塩・こしょう・しょうゆで調味し、残りのトマトケチャップ(小さじ1)で味を整え、⑦を加えて炒めて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「春巻」と
「しば漬ちりめん」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。