

みやぎ

和(なごみ)だより

給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



「きのこスパゲティ」

秋に旬を迎えるエリンギ・しいたけ・まいたけなどのきのこ類を使った献立です。

旬の食材は、自然の力を最大限に生かして栽培されているため、旬でない食材を育てるよりも少ないエネルギーで栽培することができます。また、旬の食材は栄養価も高く、おいしさもアップします。地球にも身体にもやさしい、旬の食材を取り入れた、エコでおいしい献立で食卓を彩ってみてください。



〈材料 4人分〉

スパゲティ	120g
鶏肉(スライス)	80g
ベーコン(ハーフ)	20g(2枚)
たまねぎ	170g(中約3/4個)
にんじん	40g(中約1/5本)
エリンギ	30g(中約1本)
生しいたけ	25g(中約1～2個)
まいたけ	25g(約1/4パック)
にんにく	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
冷凍チキンスープ※	40cc
スパゲティのゆで汁	40cc
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1

※冷凍チキンスープが入手できない場合は、スパゲティのゆで汁で代用。

〈作り方〉

- ① にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルにつけておく。
- ② エリンギはたんざく切り、しいたけは石づきを取り、せん切りにする。
- ③ まいたけは石づきを取り、小分けにする。
- ④ にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ⑤ ベーコンは1cmくらいの太さに切る。
- ⑥ フライパンに①を入れて火をつけ、弱火でゆっくり炒める。
- ⑦ にんにくが色づきはじめたら、肉を入れ、肉の色が変われば、たまねぎ・にんじん・ベーコンの順に加えて炒める。
- ⑧ スパゲティをゆでる。ゆで汁は捨てずに置いておく。(給食では食べやすいように半分に折ってゆでています。)
- ⑨ スパゲティのゆで汁とチキンスープとを加え、具材がやわらかくなれば、エリンギ・しいたけ・まいたけを入れてさらに煮、塩・こしょう・しょうゆで調味する。
- ⑩ ⑨にスパゲティを入れて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「がんもどきのあんかけ」と「かぶらのみそ汁」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。

