



ホウレンソウとミニトマトのスパゲティ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約**540**kcal

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-----------------------|------|--------------|-------|
| (乾)スパゲティ (太さ1.8mm)... | 320g | ベーコン... | 120g |
| ホウレンソウ... | 320g | ミニトマト... | 8個 |
| タマネギ... | 240g | おろしニンニク... | 1/2片分 |
| シメジ... | 80g | オリーブオイル... | 大さじ1 |
| | | ホールトマト(缶)... | 240g |

- <調味料>
粉チーズ...大さじ2
トマトケチャップ...大さじ2
白ワイン...大さじ1/2
コンソメ顆粒...大さじ1/2
塩、コショウ...少々

【作り方】

- ① タマネギは薄切り、シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。ホールトマトは崩しておく。ミニトマトは縦横に1度ずつ切り4等分に。
- ② ホウレンソウはたっぷりの湯で下ゆでして水気を切り、3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ったら、①のベーコン、タマネギ、シメジを順に加えて炒める。
- ④ ③にホールトマトを加え、煮立ったら調味料で味付けし、中弱火にする。
- ⑤ ④に、ミニトマトと②を加える。
- ⑥ スパゲティは商品の指定時間ゆでて⑤に加え、さっと混ぜ合わせて皿に盛る。好みで粉チーズ(分量外)をかける。

👉 アレンジのポイント!



- ボリュームアップ**
大人でも1皿で1回の食事になるよう、分量を給食の2倍に
- ミニトマトをプラス**
味と食感に変化をつけます

アレンジのもとにした学校給食「ほうれん草のトマトスパゲティ」

ホウレンソウは年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。野菜の王様と言われるくらい栄養たっぷり、寒くなると甘味が増します。皮膚を丈夫にし、風邪を引きにくくするビタミンAやC、血液のもとになる鉄、歯や骨を丈夫にするカルシウムなどが豊富に含まれます。ミニトマトを加えれば、フレッシュな酸味と食感が楽しめます。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

