



烏飼ナスくん
2009 夏

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 10



セッピー2009夏

烏飼なすのスパゲティー



※平成21年7月14日の給食献立

「なす」というよび名は宮中の女房言葉からきたもので、初めは「奈須比」とよばれていました。

なすはカリウムの含有量が非常に多く、水分も多く含んでいます。カリウムは心臓や筋肉の機能を調節し、利尿作用があるので、体の熱を水分と一緒に体外に放出することができます。

材料 (1人分)

スパゲティー	30 g	にんにく	0.3 g
バラベーコン	5 g	トマト缶	20 g
ツナ缶	20 g	白ワイン	1 g
烏飼なす	20 g	ケチャップ	12 g
にんじん	15 g	塩・こしょう	少々
たまねぎ	30 g	オリーブ油	1 g

作り方

- バラベーコン・・・1cmに切る
- 烏飼なす・・・厚めのいちよう切りにし水にさらす
- にんじん・・・千切り
- たまねぎ・・・薄切り
- にんにく・・・みじん切り

- ① オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒める
- ② 野菜を入れさらに炒め、ツナ、トマト缶、ケチャップ、白ワインを入れて煮込む
- ③ ②と並行してスパゲティーをゆでる
- ④ ②にスパゲティーを入れ味を調え仕上げる

