



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO.31



鳥飼ナスくん

鳥飼なすとツナのスパゲティー



セッピー

なすの花

9月8日の給食で使用



直径8～10cmくらいの球形で、ちょうど紫色のソフトボールのような、弾力のある実である。やや皮が硬い感じではあるが、切ってみると種がほとんど無く白色をしている。
なすはカリウムの含有量が多く、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整し、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
鳥飼なす	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
- 鳥飼なす・・・厚めのいちょ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

オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒める
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
と並行してスパゲティーをゆでる
にスパゲティーを入れ味を調え仕上げる

