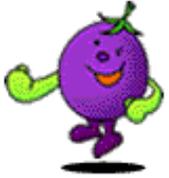


新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 40

秋の味覚ピラフ



烏飼ナスくん



セッピー



☆ライスパスタ☆

ライスパスタはその名の通りお米でできた麺です。パスタが食べれない小麦アレルギーの方も安心して食べれます。また、小麦のパスタに比べて食後の血糖値の上がり方も緩やかで健康に気を使っている方にもおすすめの食材です。小麦パスタと比べ、モチモチとした食感があり、ゆでたあとに水洗いすることが特徴です。

平成24年10月4日の献立

材料1人分

ライスパスタ	15g
豚ひき肉	10g
たまねぎ	30g
にんじん	5g
パセリ	0.5g
にんにく	0.2g
マッシュルーム(水煮)	5g
トマト缶	10g
ケチャップ	8g
ワイン(白)	1g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	0.5g

作り方

ライスパスタ…ゆがいて水洗いする
たまねぎ…薄切り
にんじん…千切り
パセリ…みじん切りにし水にさらす
にんにく…みじん切り
マッシュルーム…ゆがく
①オリーブ油でにんにくをういお炒め、香りがでたら豚ミンチを色が変わるまで炒め、たまねぎ・にんじん・マッシュルームを順に炒める。
②野菜に火が通れば、トマト缶・ケチャップ・白ワインを入れて調味し、水洗いしたパスタを入れて、塩・こしょうで味を調え仕上げる