



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん



セッピー

なすのスパゲティー

☆夏の旬野菜 なす☆

ハウス栽培の普及により周年出荷されていますが、なすの生育適温は20~30℃と高く、夏の代表的な野菜です。

なすに含まれる成分のほとんどは水分ですが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、生体調整機能に優れています。

なすは切ったまま放置すると酵素の働きで変色してしまうので、水につけてアクを抜き変色を防ぎましょう。

夏バテで体力が落ちやすい季節ですが、旬のなすを上手に料理してスタミナをつけましょう!!



〈なすのスパゲティー〉

平成26年7月15日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

スパゲティ	28g
ベーコン	5g
まぐろ缶	20g
なす	20g
人参	10g
玉ねぎ	30g
にんにく	0.3g
トマト缶	20g
白ワイン	1g
ケチャップ	12g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	1g

〔作り方〕

- ベーコン…1cmに切る
 - まぐろ缶…開缶し油を切る
 - なす…厚めのいちょう切りにし、水にさらす
 - 人参…千切り
 - 玉ねぎ…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、白ワイン、ケチャップを入れ煮込む
 - ③②と並行してスパゲティをゆでる
 - ④②にスパゲティを入れ味を調え仕上げる

