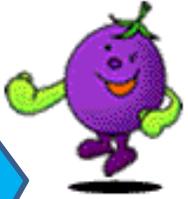




おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



鳥飼ナスくん

## 鳥飼なすのスパゲティー



### 摂津市特産 鳥飼なす

**鳥飼なす**はソフトボール大の丸なすの一種です。皮が柔らかく、肉質は甘味があり緻密で煮くずれしないことから田楽や煮もの、焼きもの等の料理に向いています。平成17年度に大阪府の「なにわの伝統野菜」として選定されてからは市外でも注目されはじめました。

鳥飼なすは生産量が少なく市場にはなかなか出回りませんが、今年も摂津市農業振興会から各小学校に提供していただきました。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。

今年はこちらに大人気のトマトベースのスパゲティとして提供しました。家庭でもぜひ試してみてください。



### <鳥飼なすのスパゲティー>

平成28年9月1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
鳥飼なす	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
- ③ ②と並行してスパゲティをゆでる
- ④ ②にスパゲティを入れ味を調え仕上げる

