

新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん

春キャベツとじゃこのスパゲティ



セッピー

令和4年4月28日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

| | | | |
|---------|-----|-------|-------|
| スパゲティ | 18g | 小松菜 | 5g |
| ベーコン | 3g | にんにく | 0.1g |
| ちりめんじゃこ | 5g | オリーブ油 | 2g |
| 春キャベツ | 25g | 薄口醤油 | 1.2g |
| 玉ねぎ | 15g | 塩 | 0.5g |
| しめじ | 5g | 黒こしょう | 0.01g |

〔作り方〕

ベーコン…1cm幅に切る
ちりめんじゃこ…ゆがく
春キャベツ…短冊切り
玉ねぎ…薄切り
しめじ…小房に分ける
小松菜…ゆがいて小口切り
にんにく…みじん切り



- ①オリーブ油(1)を熱し、にんにくを炒め香りが出たらベーコンを炒め、玉ねぎ、しめじ、春キャベツを炒め、塩、こしょうをする
- ②①と平行してスパゲティをゆがく（ゆがく時の塩は分量外）
- ③①にちりめんじゃこ、小松菜を入れ、薄口醤油で調味し、②を入れて、味を調べ、オリーブ油(1)を入れ仕上げる