



新献立

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏ナスくん

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

