

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

小松菜の ペペロンチーノ



材 料	分量 (2人分)	作 り 方
ベーコン	30g	①フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコン、玉葱、赤パプリカ、小松菜を炒める。 ②塩で味を調える。(濃いめにする) ③皿にあけ、とっておく。 ④お湯が沸いたら、ゆで塩を入れて、スパゲッティをゆで、ゆで汁をとりザルにあげる。 ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ⑥ゆで汁を入れて混ぜ、乳化させる。 ⑦スパゲッティを入れ、炒めてなじんだら、炒めた具を入れる。
玉葱	10g	
小松菜	30g	
赤パプリカ	6g	
オリーブオイル(具炒め用)	適量	
塩	少々	
スパゲッティ	110g	
ゆで塩	少々	
にんにく	1片	
オリーブオイル(にんにく用)	大さじ1	
ゆで汁	カップ $\frac{1}{2}$ (40cc)	

ポイント！

小金井市では、小松菜が一年中とれます。地元の野菜を使い、美味しく食べてもらいたかったので、子供たちが好きなスパゲッティと組み合わせて生まれたレシピです。

唐辛子の代わりに赤パプリカを使っているのですが、辛いものが苦手な子でも食べられます。辛い方がよい場合は、輪切りの唐辛子を使ってもよいでしょう。

写真は、2人前の小松菜のペペロンチーノを盛り付けました。

1人分栄養価

エネルギー	327	kcal	脂質	12.8	g
たんぱく質	9.3	g	食塩相当量	1.1	g