

作ってみませんか？  
つくやまの学校給食



## 春の味覚

# アスパラガスと たけのこのスパゲティ

4月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
スパゲティ	320g	① スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。茹で上がる直前にグリーンアスパラガスを入れて、下茹でする。
ベーコン（短冊切り）	100g	
たまねぎ（スライス）	1/2 個	② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ弱火でゆっくり炒め、香りを出す。
にんじん（せん切り）	1/2 本	
たけのこ・水煮（せん切り）	60g	③ ベーコン、にんじん、たまねぎ、たけのこを入れ、塩こしょうをして炒める。
グリーンアスパラガス（斜め切り）	中 2 本	
にんにく（みじん切り）	1 かけ	④ ①のスパゲティとグリーンアスパラガスを入れ、しょうゆで味付けをする。
オリーブオイル	適宜	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ 1	

### ひとこと Memo

旬のグリーンアスパラガスとたけのこを使ったスパゲティです。

グリーンアスパラガスは、福山市の北部（新市町や神辺町）を中心に、2月ごろから出荷されています。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	403kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	10.6g
食塩相当量	2.1g

