

作ってみませんか？
つくやまの学校給食

春の味覚

4月 福山市立〇〇小学校



アスパラガスと たけのこのスパゲティ



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	
にんじん（せん切り） 1/2本	
たけのこ・水煮（せん切り） 60g	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。
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	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。
オリーブオイル 適宜	
塩・こしょう 少々	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。
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

