

コーンクリームスパゲティ

1月 福山市立〇〇小学校

作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
スパゲティ	320g	<p>① スパゲティは、袋の表示より1分短くゆでる。ゆで終わり1分前にほうれん草を入れて一緒にゆでる。</p> <p>② 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>③ クリームコーン、牛乳、コンソメの素を入れて加熱する。 ※焦がさないように注意してください。</p> <p>④ ゆでたスパゲティとほうれん草、ホールコーンを③に加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。 ※塩を入れる前に、味を確かめてください。</p>
ベーコン(1センチ幅)	40g	
たまねぎ(せん切り)	中1個	
にんじん(せん切り)	1/3本	
ほうれん草(3センチ幅)	100g	
ホールコーン	50g	
クリームコーン	400g	
牛乳	2カップ	
コンソメの素	1個	
油	適宜	
塩	適量	
こしょう	適量	
		

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

子どもに人気のメニューです。家庭用にアレンジしています。ソースは、牛乳や水で調整し、好みの硬さに仕上げてください。きのこを加えたり、鶏肉や豚肉を使ってもおいしくできます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	602kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	9.7g
食塩相当量	1.9g

