

作ってみませんか？  
ぶくやまの学校給食



7月 福山市立〇〇小学校

# イタリアンスパゲティ



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。 ② 鍋に油、にんにくを入れて熱し、香りが出るまで炒める。 ③ 豚肉を入れて炒める。 ④ 火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、マッシュルームを入れ、塩こしょうをしてさらに炒める。 ⑤ Aで味付けする。 ⑥ ⑤にスパゲティを入れる。
豚肉（スライス）	120g	
たまねぎ（スライス）	1/2個	
ピーマン（せん切り）	1/2個	
にんじん（せん切り）	1/3本	
トマト（角切り）	1/2個	
マッシュルーム水煮（スライス）	30g	
にんにく（みじん切り）	1かけ	
油	適宜	
A		
ケチャップ	大さじ9	
ウスターソース	大さじ1	
塩・こしょう	少々	

## ひとこと Memo

子ども達に人気のある給食のメニューです。豚肉をベーコンやウインナーに代えてもおいしいですよ。ぜひ試してみてください。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー 412kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 5.6g  
食塩相当量 1.9g