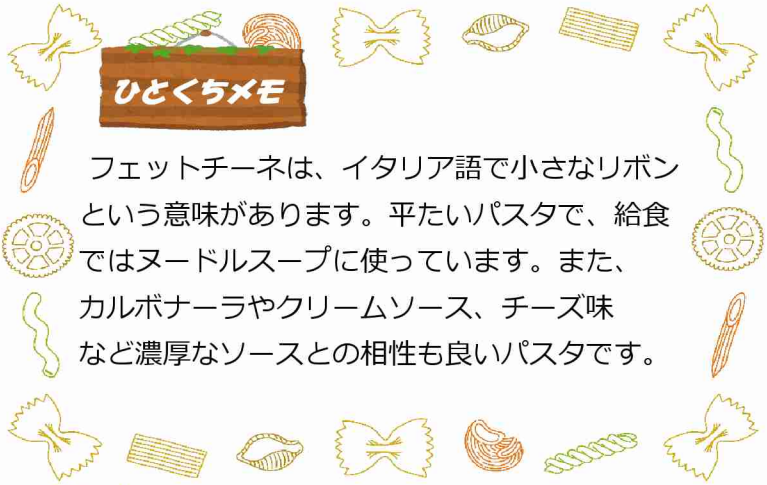


ヌードルスープ



ひとくちメモ

フェットチーネは、イタリア語で小さなリボンという意味があります。平たいパスタで、給食ではヌードルスープに使っています。また、カルボナーラやクリームソース、チーズ味など濃厚なソースとの相性も良いパスタです。

作り方

材料と分量 (4人分)

| | |
|---------|------------|
| フェットチーネ | 40g |
| キャベツ | 40g |
| たまねぎ | 40g |
| にんじん | 30g |
| パセリ | 3g程度 |
| しょうゆ | 小さじ1/6(1g) |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| スープの素 | 2個 |
| 水 | 600cc |



1 フェットチーネを2つ折りにし、硬めにゆでる。



2 パセリをみじん切り、キャベツを太めのせん切り、にんじんを細めのせん切り、たまねぎをうす切りにする。



3 鍋に水・スープの素・たまねぎ・にんじんを入れ、煮る。



4 キャベツを入れて煮る。



5 フェットチーネとパセリを入れ、しょうゆ・こしょうを入れる。味をみてから塩を入れる。(塩はスープの素の塩分により調節する)

一人分の 栄養価

エネルギー 43kcal
たんぱく質 1.7g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ロールパン 牛乳
ツナのカレー炒め フライドポテト
ヌードルスープ

2022年5月の給食献立より

