

鶏肉とこまつなのスパゲティ



ひとくちメモ

こまつなは、東京都江戸川区小松川が発祥の野菜です。横浜市内でも年間を通じて多く作られています。こまつなの根は、新鮮なものほど白く、時間が経つと黄色くなっていくそうです。
※給食ではパンが付くため、一人分の量がこのレシピの量よりも少なくなっています。

こまつな



作り方

材料と分量 (2人分)



スパゲティ	200g
ゆで塩	適宜
鶏肉	100g
ワイン(白)	小さじ1
たまねぎ	1個(200g)
こまつな	4株(80g)
しめじ	1/5袋(40g)
にんにく	小さじ1/2程度
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
(輪とうがらし お好みで)	

一人分の 栄養価

エネルギー 555kcal
たんぱく質 28.7g
(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



1 こまつなを2cm程度の大きさに切り、ゆでて流水で冷やす。(ゆでてから切ってもよい)



2 たまねぎをうす切り、しめじの石づきを取り、ほくしておく。にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



3 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにく、鶏肉を炒め、ワインを入れる。(好みに輪とうがらしを加えてもよい)



4 たまねぎ・しめじを加えて炒め、調味料を入れる。



5 別鍋でスパゲティをゆでる。



6 スパゲティ・こまつなを入れて炒める。(炒めにくいようならオリーブ油を足す)



チーズパン 牛乳
鶏肉とこまつなのスパゲティ
ミックスビーンズソテー みかん

2022年11月の給食献立より

