

新献立の紹介～給食ができるまで～

11月26日（木）桜井小学校

さけときのこのスパゲティ



《使用食材》



スパゲティ



さけ（フレーク）



ベーコン



たまねぎ



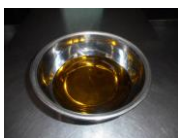
こまつな



しめじ



にんにく



オリーブ油



バター

《材料》1人分

スパゲティ	30 g
さけ（フレーク）	18 g
ベーコン	3 g
たまねぎ	30 g
こまつな	10 g
しめじ	15 g
にんにく	0.5 g
オリーブ油	0.7 g
バター	1 g
水	10 g

《調味料》1人分

しょうゆ	3 g
ワイン（白）	1 g
塩	0.6g
黒こしょう	0.02 g



《調理の様子》



さけフレークを解凍し、別容器に
あけ、こまつなを切り、ゆでる。



しめじをほぐし、たまねぎ・に
んにくを切る。



釜にオリーブ油を入れ、弱火でにん
んにくを炒め、ベーコン・たまねぎ・
しめじを入れる。



ソースにスパゲティを入れ、こまつな・溶かし
バターを入れ、火を止める。



スパゲティをかため
にゆでる。



さけフレークを入れ、ワインをふり
入れ、水・調味料を入れる。

