

アスパラの和風スパゲティ

7月 第1回 スマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

| | | | |
|----------|------------|-----------|-------------|
| サラダ油 | 小さじ1/5(1g) | ☆天塩 | 少々(0.4g) |
| にんにく | 0.5g | ☆こしょう | 少々(0.01g) |
| 豚肉 | 20g | ☆白ワイン | 小さじ1/3強(2g) |
| ★白ワイン | 小さじ1/5(1g) | ☆うすくちしょうゆ | 小さじ1/2(3g) |
| ベーコン | 5g | ◎サラダ油 | 小さじ1/5(1g) |
| にんじん | 15g | ◎菜の花オイル | 小さじ1/5(1g) |
| 玉ねぎ | 30g | 刻みのり | 0.3g |
| 😊 生しいたけ | 8g | | |
| 😊 アスパラガス | 5g | | |
| スパゲティ | 35g | | |

☆つくり方

- ① 豚肉に★の白ワインで下味をつけておく。
- ② にんにくをみじん切り、にんじんをせん切り、玉ねぎは半分に切って薄切り、生しいたけを薄切りにする。
- ③ アスパラガスは斜め切りにし、さっと塩茹でをしておく。
- ④ スパゲティを塩茹でする。
- ⑤ ④と同時進行でにんにくを油で炒め、香りが出たら①の豚肉とベーコンを炒める。
- ⑥ ⑤ににんじん、玉ねぎ、生しいたけを加えて炒める。
- ⑦ 火が通ったら☆の調味料を加える。
- ⑧ ⑦に④のスパゲティと③のアスパラガスを加えて混ぜる。
- ⑨ ◎のサラダ油と菜の花オイルをまわしかける。
- ⑩ 直前に刻みのりをふって完成。

POINT

アスパラガスは、塩茹でをして、調理の最後の方で加えることで色よく、歯ごたえを残して仕上げます😊
アスパラガスとしいたけの風味が良い、和風スパゲティです♪