

伊賀産アスパラとベーコンのスパゲティ

5月 第1回 スマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	塩	少々(0.5g)
にんにく	0.3g	こしょう	少々(0.01g)
ベーコン	15g	白ワイン	小さじ1/3強(2g)
にんじん	10g	うすくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
玉ねぎ	40g	スパゲティ	40g
😊 アスパラガス	15g	😊なたね油	小さじ1/5(1g)
		サラダ油	少々(0.5g)

☆つくり方

- ① にんにくはみじん切り、にんじんは千切り、玉ねぎは半分に切り薄く切る。アスパラガスは斜めに切る。
- ② サラダ油でにんにくを炒め、香りがでたらベーコンを入れ炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを加え炒める。
- ④ アスパラガスを加え炒め、調味する。
- ⑤ 同時進行で茹でたスパゲティを加え、混ぜる。
- ⑥ 油をまわしかける。

POINT

甘みと食感を引き出すため、アスパラガスは茹でずに炒めました😊

この日は伊賀産の抹茶を使った伊賀産抹茶揚げパンと組み合わせました♪