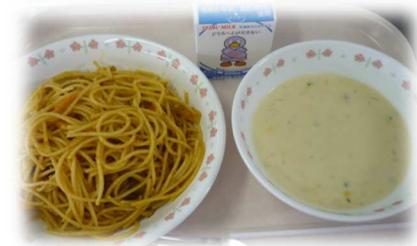


オススメ給食 レシピ

ドライカレースパゲッティ



材料 (4人分)							
スパゲッティ	300 g			カレー粉	6 g	大さじ 1	①
米サラダ油	4 g	小さじ 1		トマトケチャップ	37 g	大さじ 2	
食塩	2.8 g	小さじ 1/2		中農ソース	11 g	大さじ 1/2	
オリーブオイル	4 g	小さじ 1		しょうゆ	11 g	小さじ 2	
にんにく	1.2 g	1 かけ	みじん切り	三温糖	1.2 g	小さじ 1/3	
豚挽き肉	180 g			食塩	3 g	小さじ 1/2	
赤ぶどう酒	7.6 g	大さじ 1/2		こしょう	0.24 g	少々	
玉ねぎ	180 g	中 1 個	スライス	ゆで汁			
人参	60 g	1/2 本	千切り	バター	7.6 g	小さじ 2	
				粉チーズ	22 g	大さじ 3 強	
作り方							
<p>① フライパンにオリーブオイルを入れる。弱火で、にんにくを炒めて香りをだす。</p> <p>② ひき肉を加えて炒めて、赤ぶどう酒をふり入れる。</p> <p>③ 玉ねぎ、人参を加えてさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、カレー粉を加えてさらに炒める。</p> <p>④ 調味料①を加える。</p> <p>⑤ なべにたっぷりのお湯を沸かして、油・塩を加えてスパゲッティをゆでる。(ゆで時間は、スパゲッティの袋に表示してある通りでOK。給食では、喫食時間に合わせて、少し硬めにゆでます。)</p> <p>⑥ スパゲッティがゆであがったら湯をきって④のフライパンに入れる。バター、粉チーズを加えてよく混ぜて塩・こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑦ お皿に盛りつけて出来上がり★</p>							



※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。