

春の献立

春が旬のそら豆を使用したスパゲッティです。子どもたちの大好きなトマト味にしました。「野菜のカラフルあえ」は春らしい彩りの野菜を使ったとてもきれいなあえものです。ごまの香りもよく、食欲をそそります。

ロールパン 牛乳 そら豆のトマトスパゲッティ 野菜のカラフルあえ
グレープフルーツ



そら豆とスパゲッティの組み合わせはいかがでしょう。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
714	24.4	20.5	3.1	398	2.8	237	0.54	0.58	103	8.1

※栄養価は、給食1食あたり（小学校3、4年生）で算出しています。

そら豆のトマトスパゲッティ

材料（4人分）

スパゲッティ	2束
ベーコン	2枚
そら豆	60g
たまねぎ	1/2個
ホールトマト缶	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ5
にんにく	大さじ7
オリーブオイル	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルで炒める。
- ③ 香りがでたら、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ④ ベーコンを加えて、炒める。
- ⑤ トマトケチャップ、ホールトマト缶、中濃ソース、赤ワインを入れて煮込む。
- ⑥ 硬めに茹でたそら豆・スパゲッティを入れ塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 最後に粉チーズをかける。

野菜のカラフルあえ

キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
小松菜	100g
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
乾燥わかめ	2g
すりごま	大さじ1/2
たまねぎ	1/4個
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

- ① ごまは乾煎りし、あら熱を取る。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は1cm、パプリカは千切りにする。
- ③ 野菜、わかめはゆでて水出し、水気を切っておく。
- ④ たまねぎをすりおろし、調味料と合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ごまをドレッシングで和える。

