

# 給食レシピ

## 〈料理名〉

ブロッコリーとしめじのペペロンチーノ  
(2人分)



## 〈写真〉



2人分(g)

切り方

作り方

スパゲッティ(乾)	200g(2人前)	茹でる
食塩	適量	
ブロッコリー	90g	小房に分ける
玉葱	80g	せん切り
本しめじ	20g	ほぐす
スライスベーコン	40g	1cm幅
オリーブオイル	24g	粗みじん切り
にんにく	4g	
鷹の爪	0.1g	
スパゲッティの茹で汁	20g	味を調える
食塩	適量	
白コショウ	適量	
パルメザンチーズ	適量	

- ① 玉葱はせん切り、しめじは石づきを取ってほぐし、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは一度、包丁でつぶしてから粗みじん切りにする。  
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。  
**POINT** にんにくは潰すことで繊維が壊れ、炒めた時に香りがより強く出ます (👍)
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら、鷹の爪を加える。  
**POINT** にんにくは焦がさないよう火力に注意しましょう (👎)
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、食塩を加えてスパゲッティを茹でる。  
**POINT** スパゲッティを茹でる時の食塩は湯1Lに対して10gが適量です (👍)
- ④ ②に玉葱、しめじ、ベーコンを加えてさらに炒める。
- ⑤ ③のスパゲッティと茹で汁を④に入れ、手早く混ぜ合わせたらブロッコリーを加え塩、コショウで味を調える。
- ⑥ 皿に盛りつけ、お好みでパルメザンチーズを振りかけて出来上がり♪

### Point

スパゲッティは麺に芯が少し残った「アルデンテ」の状態に茹であげるとおいしく召し上がれます！



## ペペロンチーノとは？

にんにくと唐辛子を効かせた油(オイルソース)にスパゲッティを絡ませた料理をいいます。

正確には「アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ」と呼ばれています。

イタリア語★アーリオ=にんにく オーリオ=オリーブオイル ペペロンチーノ=唐辛子



ぜひ、ご家庭でもお試しください♪