

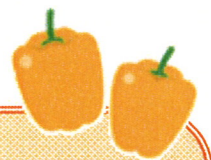
給食レシピ

〈料理名〉 夏野菜のスパゲッティ (2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方	
スパゲッティ(乾)	200g		①	鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを表示時間茹でる。 [水2Lに対し、食塩大さじ1(分量外)を入れて茹でる]
ベーコン	20g	1cm角切り		
玉葱	50g	1cm角切り	②	ベーコン、玉葱、黄パプリカは1cmの角切り、茄子、ズッキーニは1cm厚のいちょう切りにする。
黄パプリカ	40g	1cm角切り		
茄子	50g	1cm厚いちょう切り	③	黄パプリカ・茄子・ズッキーニは180℃の油で素揚げにする。
ズッキーニ	40g	1cm厚いちょう切り	④	フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、ベーコンを入れ、 香りが出るまで、中火で炒める。
揚げ油	適量			
			⑤	④に玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
◆トマトソース◆			⑥	⑤にトマト(缶詰)、白ワインを加え、混ぜながら 煮詰めていく。
トマト(缶詰)	180g	粗くつぶす		
にんにく	2g	すりおろす	⑦	⑥が煮詰まったら、コンソメ、食塩で味を調える。
白ワイン	5g		⑧	③で素揚げした野菜をトマトソースに加え、混ぜる。
コンソメ	1g		⑨	お皿に①のスパゲッティを盛り、⑧のソースをかけて 出来上がり。粉チーズはお好みに合わせて。
食塩	少々			
オリーブ油	3g			
粉チーズ	適量			



◎本レシピでは使用していませんが、生のトマトを湯むきし加えてもおいしくなります。

◎具材は、今回使用した夏野菜以外にもさまざまなバリエーションが楽しめます♪

