

給食レシピ紹介



わふう和風スパゲティ

材料 (給食の小おかずの量で約10人分)

・スパゲティ	1束	・かつおだし	2.5g
・玉ねぎ	1個	・こい口しょうゆ	小さじ2
・ほうれん草	1株	・うす口しょうゆ	小さじ1/2
・ツナ缶	110g	・塩	少々
・なたね油	適量	・水	50ml程度

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、ほうれん草は3cm程度に切る。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ 油を熱し、ツナ・玉ねぎを炒める。
- ④ ほうれん草を加える。
- ⑤ 水・かつおだし・しょうゆを加える。
- ⑥ ゆでたスパゲティを加える。
- ⑦ 塩で味をととのえる。



ポイント

調味料は味をみて調節してください。
給食でも人気のメニューのひとつです。

