



しょうかい



わふう 和風スパゲティ

ざいりょう
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	・こいロしょうゆ	-----小さじ2
・ほうれん草	-----1株	・うすロしょうゆ	-----小さじ1/2
・ツナ缶	-----110g	・塩	-----少々
・なたね油	-----適量	・水	-----50ml程度

つく 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

ちょうみりょう あじ ちょうせつ
調味料は味をみて調節してください。

きゅうしよく にんき
給食でも人気のメニューのひとつです。

