

# 学校給食のおすすめレシピ<sup>o</sup> (令和元年度)

3月2日(月)の献立

ワンローフパン・はちみつ&マーガリン・牛乳  
スパゲティナポリタン・チップスサラダ

2月と3月の中学校給食では卒業する3年生からのリクエストメニューを実施しました。



## スパゲティナポリタン

### 《材料 5人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

スパゲティ	210g	
塩	30g	大さじ2
ウインナー	45g	輪切り
人参	70g	千切り
玉ねぎ	230g	薄切り
角切りトマト(缶)	90g	
ピーマン	23g	細切り
塩	2.5g	小さじ1/2
こしょう	少々	
ケチャップ	90g	大さじ6
トマトピューレ	28g	大さじ2
ウスターソース	6g	小さじ1
赤ワイン	6g	小さじ1
サラダ油	8g	小さじ2

### 《作り方》

- ① 野菜を洗って皮をむき、切っておく。  
ウインナーも切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを炒める。
- ③ 玉ねぎ・人参も加えて炒め、塩・こしょうする。
- ④ クラッシュトマト・ケチャップ・トマトピューレ・赤ワイン・ウスターソース・ピーマンも加え軽く煮る。
- ⑤ 同時進行でスパゲティをゆでる。  
大きめの鍋に2リットルの湯を沸かし、塩を入れスパゲティをゆでる。(ゆで時間は袋の指示通り)
- ⑥ ④のフライパンに⑤のゆで汁少々と、ゆであがったスパゲティを加え、さっと炒めてできあがり。

ご紹介しているのは中学校給食のレシピです。  
小学校給食ではケチャップの割合をやや多めに  
チーズ少々を加え、マイルドに仕上げています。

